B. Premsela arts

HUWELIJKS-
en
GESLACHTS-
LEVEN

HUWELIJKS- EN GESLACHTSLEVEN

HUWELIJKS-

EN

GESLACHTSLEVEN

DOOR

Dr. B. PREMSELA



UITGEVERIJ ANDRIES BLITZ · AMSTERDAM

VOORWOORD.

In het jaar 1939 besloot het Bestuur van de Professor Forel-stichting te Amsterdam cursussen te geven over „Voorbereiding tot het huwelijk".

Uitgegaan werd van de volgende gedachtengang:

Het mislukken van tal van huwelijken is toe te schrijven aan verschillende oorzaken. Eén daarvan is zonder twijfel: *onkunde.*

Man en vrouw verschillen in tal van opzichten en voor velen begint met het huwelijk een nieuwe gebeurtenis: een regelmatig *geslachtsleven.* Ook in dit opzicht stellen de vrouw en de man verschillende eisen. Wordt met deze verschillen geen rekening gehouden, dan kan daaraan het huwelijk te gronde gaan.

Wil men die verschillen wel tot hun recht laten komen dan moet men ze eerst kennen en het is juist op dit gebied, dat zo vaak een ontstellende onkunde heerst. Wil men het kwaad dus voorkomen — zo redeneerde het Bestuur — dan moet men *tijdig* kennis bijbrengen.

Tijdig kan hier niet anders betekenen dan vòòr het huwelijk.

Natuurlijk waren ook gehuwden welkom, doch het ideaal was: voorkòmen.

De leerstof voor deze cursus bestond uit de volgende onderdelen:

1. Bouw en verrichtingen van de geslachtsorganen.

2. Bevruchting, zwangerschap, baring.

3. De psychische verschillen tussen de vrouw en den man.

4. Huwelijk en geslachtsleven.

De cursus werd voor de eerste drie delen voor een gemengd publiek gegeven; de afdeling: „Huwelijk en geslachtsleven" afzonderlijk voor vrouwen en mannen.

Op één van die avonden had ik — als leider van de cursus — een ernstig verwijt in ontvangst te nemen van één van de mannelijke cursisten, die mij verweet er een bekrompen opvatting op na te houden, omdat ik dit deel van de cursus gescheiden gaf.

Waarom mochten zijn vrouw en hij daar niet samen naar luisteren?

Was dit niet een inconsequentie van mijn streven, het sexuele te bevrijden van het minderwaardigheidsstempel?

Was dat niet een concessie aan de huichelachtige buitenwereld?

Ik zag, dat zijn woorden bij het publiek ingang vonden; ik las op de gezichten de spanning hoe ik mij uit de moeilijkheid zou redden, want men voelde het juiste in de gedachtengang van den verontwaardigde.

Het antwoord was niet moeilijk, omdat ik voor de scheiding van de geslachten een totaal andere reden had dan men dacht.

Natuurlijk bestaat er bij mij geen enkel bezwaar deze kiese materie in tegenwoordigheid van beide sexen te behandelen.

Ik doe altijd mijn uiterste best zo sober mogelijk te

blijven en wie het dan nòg te moeilijk valt, die moet òf leren tot het juiste inzicht te geraken òf maar wegblijven.

De reden was een andere.

Het is bekend (of het zal U later blijken), dat bij de geslachtelijke omgang de man de leiding heeft en ook moèt hebben, omdat de psyche van de normale vrouw dat verlangt.

Natuurlijk wil dat niet zeggen, dat de vrouw passief is.

U kunt het geheel vergelijken met een danspaar.

De danser geeft, vaak door een bijna onmerkbare druk, zijn dansverlangen te kennen en de vrouwelijke partij volgt. Doch als hij het initiatief tot een nieuwe dansnuance genomen heeft, dan is zij alleen een gewilde danseuse, wanneer zij hem met kennis van zaken en met enthousiasme volgt en het geheel tot een schone, zwevende dans-twee-eenheid wordt.

Voor de danseres blijft dan immer te waarderen het onverwachte; het verrassende; het niet-vooraf-weten wat haar partner het volgende ogenblik zal doen.

Zo behoort het ook te gaan bij de geslachtsdaad.

Dat is niet gemakkelijk en het zal o.a. de taak van dit geschrift zijn den man in dit opzicht te beleren, hoewel daarbij dadelijk moet worden opgemerkt, dat de juiste kennis alleen niet voldoende is, doch gepaard moet gaan met een behoorlijke dosis intuïtie op het gebied van liefhebben, of zoals deze kunst met een vreemd woord genoemd wordt: de *ars amandi.*

Ik denk, dat gij nu wel begrijpt waarom ik de sexen scheidde.

Ik wil de vrouwen dat onverwachte, dat verrassende zo min mogelijk ontnemen.

En dat zou wèl kunnen gebeuren wanneer zij aanwezig waren bij de les, waarin de mannen in dit opzicht tech-

nisch geinstruëerd worden.

Het gaat er mee als met het boek van Dr. v.d. Velde: „Het volkomen Huwelijk". Daarin beschrijft hij de factoren, die man en vrouw dichter bij elkaar kunnen brengen en daarbij neemt de beschrijving van de liefdestechniek de grootste plaats in.

Dit gedeelte dient de vrouw om de genoemde reden evenmin te lezen en v.d. Velde geeft dit precies weer op het titelblad waarop staat, dat dit boek bedoeld is „voor den arts en *den* echtgenoot".

De cursussen bleken een geweldig succes te zijn en de bedoeling was ze over het gehele land te doen uitstrekken. Midden in dit veeleisende, voorbereidende werk kwam de oorlog, die alles lam sloeg.

Het is de vraag of het ooit mogelijk zal zijn deze cursussen opnieuw te geven.

Omdat ik optimistisch ben en blijf neem ik aan, dat dit wèl gebeuren zal.

Daar men echter rekening moet houden met de andere mogelijkheid en ook met die, dat *ik* niet meer in de gelegenheid zal zijn deze cursussen te geven, lijkt het mij verstandig één en ander op papier te zetten.

Ik begin daarbij met de afdeling „Huwelijk en Geslachtsleven", misschien krijgen de andere ook een beurt.

Mijn opvatting brengt mee dat ik eigenlijk twee boekjes had moeten schrijven, voor de vrouwen en mannen afzonderlijk. Dat is om technische redenen van uitgave onmogelijk. Daarom wordt het een boekje voor de sexen gezamenlijk.

Ik ben zo naïef te geloven, dat het gedeelte, dat ik alleen voor den man heb bestemd (het is duidelijk aangegeven) door de vrouwen in verband met het voorafgaande niet zal worden gelezen.

CURSUS — LESSEN VOOR DEN MAN.

(mede voor de vrouw te lezen).

Misschien denkt U, dat ik niet galant ben omdat ik eerst den man voorlicht, inplaats van de vrouwen, zoals het behoort, te laten voorgaan.

In genen dele; galanterie tegenover de vrouw, die som van alle mogelijke kleine attenties, mag in het leven en zeker in de man-vrouw verhouding niet verwaarloosd worden en het ware heel dom van mij U in dit opzicht een verkeerd voorbeeld te geven.

Mijn verzuim is echter doelbewust.

De reden is reeds aangeduid in het voorwoord:

In de practijk van het geslachtsleven behoort de man de leiding te nemen en te behouden.

U begrijpe nogmaals, dat dit niet zeggen wil, dat — zoals zo vaak beweerd wordt — de man actief en de vrouw alleen passief is. Die zo beweren denken, dat de man slechts degene is, die alles *beleeft,* terwijl de vrouw slechts zou *ondergaan.*

Niets is minder waar dan dat.

De ervaring leert wel, dat het voor de vrouw veel moeilijker dan voor den man is om tot belevenis te ge-

raken. In ieder geval duurt het ook meestal veel langer tot het zover is.

Maar is de vrouw geslachtelijk ontwaakt dan ondergaat zij niet meer zoals tot dusverre, maar dan beleeft zij en ik verzeker U, in niet mindere mate dan de man, integendeel.

De vrouw is te vergelijken met „De schone Slaapster" in het bos en het is de taak van den Prins-man haar daaruit te wekken.

Deze taak van den man is dus als volgt te omschrijven [1]):

De meeste vrouwen zijn bij het aangaan van hun huwelijk[2]) wat het geslachtsleven aangaat te beschouwen als een onbeschreven blad. Dit in tegenstelling tot den man.

De geslachtelijke gevoelens moeten nog opgewekt en tot rijping gebracht worden.

Deze taak is weggelegd voor den man.

Wat er van de vrouw op dit gebied terecht komt is van hem afhankelijk.

Iedere vrouw rijpt op geslachtelijk gebied tot degene, die haar man van haar weet te maken!

Indien gij het geweldige van deze opdracht inziet, dan

---

[1]) Hierbij geldt, evenals dit vo r alle andere aangelegenheden in dit geschrift zal gelden, dat slechts sprake is van de norm, van de doorsnêe-mens.

Afwijkingen van deze norm komen zowel bij vrouwen als bij mannen voor; een boek voor de grote massa kan slechts handelen over gemiddelden.

[2]) Ik weet wel, dat veel geslachtsverkeer plaats vindt vóór het huwelijk en het ware dus juister wanneer ik geschreven had: „De meeste vrouwen zijn bij het tot stand komen van het geslachtelijk verkeer".

Want de te nemen maatregelen gelden natuurlijk voor alle verhoudingen, mèt of zònder huwelijk. Omdat ik echter onthouding tot het huwelijk als ideaal zie, heb ik de gevolgde reactie verkozen.

begrijpt gij misschien beter waarom ik met de cursus voor den man begonnen ben.

Hoe komt het, dat er in de aanvang in dit opzicht een zo groot verschil bestaat tussen de vrouw en den man? De man, die volkomen in staat is de sexuele daad te beleven!

De vrouw, die meestal nog onbeschreven is en in den beginne slechts tot „ondergaan" in staat blijkt!

Ziethier één van de talrijke verschillen tussen vrouw en man, verschillen, die juist zo vaak de oorzaak van mislukkingen zijn en die beide partijen dus eerst moeten kennen, om ze door begrip en aanpassingsvermogen ongedaan te maken.

Het verschil tussen de vrouw en den man in dit opzicht berust op oorzaken, deels van lichamelijke en deels van geestelijke aard.

Lichamelijk zijn de verhoudingen als volgt:

Om tot een beleven van de sexuele daad te geraken moet een geslachtelijk verlangen bestaan: de *libido sexualis.*

Dit verlangen komt tot stand wanneer er behoefte ontstaat een aanwezige spanning tot ontspanning te brengen. Als eerste vereiste dient er dus sexuele spanning te bestaan.

Hoe komt deze tot stand.

Op verschillende wijzen.

1. De zaadballen vormen twee producten: de zaadcellen en de z.g. hormonen, dat zijn stoffen, die direct van uit de zaadballen in het bloed opgenomen worden. Eén van hun eigenschappen is in het lichaam een geslachtelijke spanning tot stand te brengen, het z.g. te *erotiseren.*

Zo is de toestand bij den man.

Bij de vrouw is de gang van zaken de volgende.

Daar zijn de eierstokken de fabrieken waar èn eicellen èn hormonen geproduceerd worden. Ook hier werken de hormonen erotiserend.

Of er verschil bestaat tussen het erotiserende vermogen van de hormonen bij man en vrouw is moeilijk uit te maken. Ik herinner mij niet, dat dienaangaande onderzoekingen verricht zijn, doch ik heb in de praktijk *de indruk* gekregen, dat de erotiserende kracht bij den man groter is dan bij de vrouw.

Het lijkt mij echter niet waarschijnlijk, dat een verschil in hormonaal erotiseringsvermogen een *grote* rol speelt bij het tot stand komen van het verschil tussen de sexen, dat wij bezig zijn te verklaren. Of het moest zò zijn, dat door de meerdere sexuele ervaring van den man vóór het huwelijk de hoeveelheid voortgebrachte hormonen groter zou zijn dan bij de vrouw en dat daardoor de man krachtiger geërotiseerd zou worden.

2. Bij den man zijn vijf klieren in de sexuele sfeer, die voortdurend stoffen vormen, n.l. twee zaadballen, twee zaadblaasjes en één prostaat. De producten van deze klieren hopen zich op (meestal in de zaadblaasjes) en veroorzaken een spanning, die mede tengevolge van de reeds genoemde erotisering als een sexuele spanning gevoeld wordt met een behoefte tot ontspanning.

Er bestaat dus een *ontspanningsdrang,* die een krachtig verlangen naar de coitus wakker roept. (coitus = geslachtsdaad).

Is de ontspanning tot stand gekomen dan hopen deze stoffen, die het *sperma* vormen zich weer op en de geschiedenis herhaalt zich.

Bij de vrouw ontbreekt deze factor geheel of gedeeltelijk. De eicellen hopen zich niet op, doch worden maandelijks verwijderd en de daarbij optredende bloeding zal een bestaande drang eerder verminderen dan vermeerderen.

Overigens bevinden zich slechts twee kleine klieren aan de binnenkant van de grote schaamlippen.

Deze klieren vormen wel stoffen, doch in geringe mate.

Meestal wordt deze stof gedurende de coitus afgescheiden; de taak van deze substantie is o.a. de geslachtsdelen vochtiger te maken waardoor de coitus vergemakkelijkt wordt.

Ik kom daarop terug.

Dat deze afscheiding aanleiding zou geven tot het ontstaan van een soortgelijke ontspanningsdrang als bij den man is niet aannemelijk, hoewel er vrouwen bestaan bij wie deze afscheiding zò overvloedig is, dat men zich aan het bestaan van zo'n drang niet kan onttrekken.

Misschien zijn dat de vrouwen, die anders aangelegd zijn en tot de kleinere groep van de primair-zinnelijken behoren. Het ware de moeite waard dit eventuele verband eens na te gaan; voor zover ik weet is dit nog nooit gebeurd.

Het wèl of niet bestaan van de ontspanningsdrang is naar mijn mening een zeer belangrijke oorzaak van het verschil in sexuele geaardheid tussen de sexen, dat wij thans behandelen.

3. Een verdere oorzaak van het verschil zie ik in het reeds genoemde feit, dat de gemiddelde man vòòr het huwelijk meer aan geslachtsontlading gewend is dan de vrouw.

En U weet: „l' Appétit vient en mangeant!"

Ten eerste bestaat de z.g. „dubbele moraal", die goed-

vindt, dat de man voor het huwelijk geslachtsomgang heeft terwijl dit bij de vrouw veroordeeld wordt. Dit heeft tot gevolg, dat tal van mannen van dit „morele" recht gebruik maken.

Als verdere mogelijkheid tot sexuele ontlading bestaat de zaadlozing gedurende de slaap: *de pollutie*.

Deze komt bij den man herhaaldelijk voor, terwijl het bestaan daarvan bij de vrouw door sommigen wordt ontkend, door anderen (o.a. door mij) erkend wordt, zij het, dat de frequentie en ontspanningsbetekenis bij haar geringer geacht moet worden dan bij den man.

Tenslotte bestaat bij beide groepen de mogelijkheid van de onanie.

Hoewel bij beide sexen in een zeer groot percentage voorkomend meen ik, dat dit bij de vrouw toch aanmerkelijk kleiner is dan bij den man.

Al met al is er voor den man meer reden om aan een regelmatige geslachtelijke ontlading vòòr het huwelijk gewoon te raken dan voor de vrouw.

Wanneer ik nu enige woorden ga wijden aan de *geestelijke* kant van het vraagstuk, aan de psychische oorzaken, die het bewuste verschil tussen de sexen zouden tot stand brengen, dan merk ik allereerst op, dat het verschil tussen de begrippen geestelijk en lichamelijk niet zo groot is als het wel lijkt. Op velerlei gebied, zeker op dat van het geslachtsleven, zijn lichamelijke en geestelijke factoren innig met elkaar verweven en soms heel moeilijk te scheiden, hoewel er ontegenzeggelijk bij de sexuele verhoudingen een psychische en een physische component te onderscheiden zijn.

Er bestaat een éénwording naar lichaam en een naar ziel en het ideaal van de rijpe éénwording is: naar lichaam *en* ziel.

Dit ideaal moet gesteld worden t.o.v. man *en* vrouw en het verschil in beider geaardheid is oorzaak van het feit, dat de vrouw en de man bij het aangaan van het huwelijk zo verschillend tegenover het geslachtsleven staan en is tevens oorzaak van de grote moeilijkheden om het gestelde ideaal: de „Körperseeliche" éénwording tot stand te brengen.

Dit zal in het verdere gedeelte van dit boek ten duidelijkste blijken.

Een verschil in beider geaardheid.... en wat is dat verschil dan, dat zoveel zorgen baart?

Het is zo kort mogelijk geformuleerd:

Bij den gemiddelden man is het lichamelijke het primaire; bij de vrouw het geestelijke.

Bij den man komt het psychische pas op het tweede plan, *of het komt helemaal niet;* bij de vrouw is het lichamelijke secundair.

Of bij haar dat secundaire zich zal ontwikkelen hangt er van af of haar partner de juiste, „de ware Jozeph" is en of hij de kunst van minnen dusdanig verstaat, dat hij de opgewekte gevoelens tot rijping weet te brengen.

Wat betekent: de liefde van den man is primair-lichamelijk?

Dat wil zeggen, dat de eerste gevoelens van den man als regel (*met* uitzonderingen) zinnelijk zijn. Wanneer een man onder de bekoring komt van een vrouw dan verlangt hij primair naar lichamelijk contact. Hij wenst haar hand te pakken; haar te kussen en zo voort.

De machtigste factor, die hem daartoe drijft is zijn voortdurende *ontspanningsdrang*, die bij de mens niet zoals bij tal van dieren aan de bronsttijd gebonden is.

Het is een allerbedroevendst feit, dat veel mannen het niet verder dan tot deze lichamelijke verlangens kunnen

brengen. Zij missen de geaardheid om tot een dieper geestelijk contact te geraken; verlangen er daardoor ook niet naar en rijpen dus nooit tot de meest-verinnigde verhouding: die naar lichaam *en* ziel.

Ik beschouw hen als mensen, die op het gebied van het liefdesleven onvolwassen zijn gebleven.

Het spreekt vanzelf, dat tengevolge van deze onvolkomen groei de betekenis van het geslachtsleven, van de geslachtsdaad, voor het betrokken individu geringer wordt.

Dat kan iedere ingewijde U vertellen:

De Liefde is voor den man slechts een deel van het leven; voor de vrouw betekent de Liefde het gehele leven.

Ik heb tegen deze zin wel eens protesten gehoord, voornamelijk van geëmancipeerde vrouwelijke kant. Daar werd beweerd, dat de liefde van den man slechts een deel van het leven betekent omdat de man voornamelijk voor zijn werk is geboren en dat de gang van zaken bij de vrouw wel eens precies zo zou kunnen verlopen wanneer de volledige bevrijding van de vrouw haar de toegang zou verschaffen tot iedere gewenste arbeid.

Trots deze bezwaren blijf ik mijn stelling handhaven en dit betekent, dat de *kwaliteit* van de Liefde bij den man anders is dan bij de vrouw.

Ik schrijf met opzet „anders" en niet „slechter".

Ik meen dat de ethica, de leer van wat goed en kwaad is, zich niet moet mengen in natuurlijke zaken als de Liefde.

Daarbij kan geen plaats zijn voor de begrippen „goed" en „kwaad"; alles is „natuurlijk", zonder meer.

Dit sluit niet uit, dat men bepaalde vormen hoger waarderen kan dan andere en ik heb daarvan zelf een voorbeeld gegeven door de „Körperseeliche" Liefde als ideaal

en dus hoger te stellen dan de lichamelijke liefde zonder meer.

Toch denk ik er niet aan op deze laatste vorm van liefde een stempel van minderwaardigheid te drukken.

De man, die het niet verder brengen kan, heeft zich zelf niet gemaakt; hij is nu eenmaal zo en hoewel pogingen om daarin verandering te brengen nuttig en nodig kunnen zijn, mag het blijven volharden in deze verhouding geen aanleiding geven tot een morele veroordeling.

Maar.... al zal men haar niet veroordelen, dat neemt niet weg, dat de gevolgen van een dergelijke verhouding funest kunnen zijn wanneer zij in verband met een totaal andere geaardheid van de andere partij, niet aanvaard kunnen worden.

Des te minder aanvaard kunnen worden naar mate de vrouw in haar liefdesgevoelens meer vergeestelijkt is.

Want bij haar gaat het totaal anders dan bij den man.

Bij haar is geen sprake van primair-lichamelijke verlangens (alweer: denk er om, met uitzondering!).

Zij verlangt allereerst naar geestelijk contact; voor haar is het nodig, dat ziel en ziel elkaar benaderen en pas daarna wanneer zij oprecht lief heeft kan zij tot de lichamelijke overgave gebracht worden.

Maar àls deze dan tot stand komt dan is zij van 'n diepte en een kracht, die misschien geëvenaard kan worden door den man, die ook „Körperseelisch" lief heeft, doch die zeker de gevoelens van den gemiddelden man verre overtreft [1]).

---

[1]) Of dit verschil in gevoelens tussen man en vrouw *doelmatig* tot stand is gekomen is de vraag. Men kan zich echter niet onttrekken aan het feit, dat de totaal andere gevoelens van de vrouw een zeer gelukkige rem vormen op de verlangens van den gemiddelden man.

Het zou er in het Leven nòg chaotischer op liefdesgebied uitzien als de aanleg van de gemiddelde vrouw dezelfde was als die van den man!

Omdat deze gevoelens tussen vrouw en man zeer verschillen kunnen, daarom kan de graad van belevenissen zo variëren.

Een man kan met iedere vrouw, die hem lichamelijk aantrekt geslachtsverkeer uitoefenen en na de bevrediging een sigaret opsteken alsof er niets gebeurd is, waarna het hem evenmin moeilijk valt, als dat zo uitkomt, de vrouw, die hem pas in een zo grote extase bracht, te verlaten en geheel te vergeten.

De vrouw, die zich volledig naar lichaam en ziel gegeven heeft, beleeft deze extase als een geweldig gebeuren. Niet alleen voor het ogenblik; iets van deze zich verliezende Liefde, iets van deze zich wegschenkende Overgave streeft naar het Eeuwige.

Kunt gij nu begrijpen, nu gij het verschil in beider geaardheid kent, dat de moeilijkheden zo groot zijn, dat de mislukkingen zo talrijk zijn?

Verwondert het misschien menigeen niet, dat niettegenstaande die verschillen nog goede resultaten bereikt worden?

Zijt gij er nu van overtuigd, dat de kennis van al deze bijzonderheden en verschillen dringend noodzakelijk is?

„Kennis is macht," zegt men.

Zeker op dit gebied komt men er zonder kennis nooit, hoewel het bezit van die kennis nog geen succes *garandeert.*

De geaardheden kunnen zò verschillen, de verlangens, de eisen dusdanig uiteenlopen, dat het mèt de kennis tòch niet goed gaat.

Maar er zonder gaat het zeker mis en daarom:

Allereerst uw kennis verrijken.

Dit is dan ook de bedoeling van dit geschrift.

Wanneer de man van deze inleidende beschouwingen

kennis genomen heeft dan pas komt hij tot de vraag:

„Welke is mijn taak en hoe moet ik deze vervullen?"

Alvorens hierop verder in te gaan zie ik een vraag, die nòg eerder gesteld dient te worden:

„Is de basis waarop mijn huwelijk gesloten zal worden goed of niet goed?"

Daartoe dient gij de wederzijdse eisen te kennen en het voornaamste in alle gevallen is:

De wederzijdse eisen moeten gelijk gestemd zijn.

Dan doet het er niet toe of we te maken hebben met een liefdes- of met een zakenhuwelijk.

Ook het laatste kan naar wens verlopen mits beide partijen *dezelfde* eisen bij het aangaan van het huwelijk gesteld hebben.

Maar het gaat zeker mis als het anders is.

En de grootste gevaren ontstaan wanneer de diepere gevoelens, die de vrouw eigen zijn niet door den man beantwoord worden. Want dan komt de ontwikkeling van het geslachtsleven van de vrouw, dat met een bijzondergevoelige barometer te vergelijken is en reeds door zeer kleine invloeden gestoord kan worden, in de verdrukking.

Wanneer de mannen in dit opzicht hun gevoelens moeten waarderen dan dienen zij te beschikken over zeer veel zelfinzicht, want anders komt het tot een zelfbedrog, tot het constateren van gevoelens, die er in werkelijkheid niet zijn.

En wanneer één van beide partijen „Körperseelisch" lief heeft dan zullen *beide* kanten van de verhouding, de geestelijke en de lichamelijke, tot hun recht moeten komen op straffe van de ondergang van de verhouding.

Wat doet het er toe of de schaal overslaat ten gunste van één van beiden, wanneer men weet, dat zij allebei onmisbaar zijn?

Want zo is het.

Een „Platonische" Liefdesverhouding tussen een man en een vrouw bestaat niet. Wanneer daarbij geslachtelijke gevoelens ontbreken dan moet men niet van liefde doch van vriendschap spreken.

Bij de liefdesverhouding zal een ontbreken van het zielecontact zelfs bij de best denkbare sexuele harmonie op den duur het huwelijk te gronde doen gaan.

Een huwelijk, dat slechts wortelt in lichamelijke aantrekking is ten dode opgeschreven.

Doch ook het omgekeerde is het geval.

Wanneer de geestelijke man-vrouw verhouding ideaal is en de sexuele overeenstemming ontbreekt, dan zal de ruïne een tijdlang voorkomen kunnen worden doch tenslotte is het mislukken onvermijdelijk.

Daarom is het nodig, dat aan *beide* componenten de meest ernstige aandacht geschonken wordt.

Ten opzichte van de geestelijke verhouding is het daarom noodzakelijk, dat *vóór* het huwelijk met een aantal factoren rekening wordt gehouden.

Factoren, die ik hier kort behandelen zal en waarbij het onloochenbare feit bestaat, — door velen met grote verwondering aangehoord — dat bij disharmonie op dit geestelijke gebied ook een invloed ten kwade uitgaat op de ontwikkeling van de sexuele gevoelens, vooral bij de in dit opzicht zo kwetsbare vrouw.

Welke zijn deze factoren?

a. Er mogen niet *te* grote karakterfouten bestaan.

Nog altijd is het karakter het meest kostbare bezit van de mens. Deze is pas rijp wanneer zijn oorspronkelijke ikzucht zich door ontwikkeling van het gemeenschapsgevoel heeft omgevormd tot een Wij-verlangen.

Mensen bij wie het Ik-gevoel verstard is moeten niet trouwen. Zij zullen onmogelijk over voldoend aanpassingsvermogen kunnen beschikken en zonder deze onmisbare eigenschap is het huwelijk ook ten dode opgeschreven.

b. Er mag geen *te* groot verschil bestaan in *intellectuele ontwikkeling.* Een zeker minimum van algemene ontwikkeling is voor beide partijen een vereiste.

c. De verlangens op het gebied van *kunst* (muziek, literatuur, enz.) mogen niet te veel uiteenlopen.

d. Een oprecht-gelovige huwe niet met een ongelovige, vooràl niet wanneer één van beiden aan een bepaald ritual gebonden is waartegenover de andere vreemd of sceptisch staat.

e. De kans op mislukking van het huwelijk is groter bij huwelijken tussen *rassen,* die in kleur verschillen.

Let wel, ik beweer niet, dat het niet goed kàn gaan; er zijn genoeg voorbeelden, die het tegenovergestelde aantonen. Doch: verschil in ras brengt met zich mee een gehecht zijn aan de cultuur en de gewoonten van vele eeuwen, waartegenover de andere zò vreemd kan staan dat naast de factoren, die in *ieder* huwelijk de afstoting van de partijen op den duur tot stand brengen, deze vervreemding als een extra-risico beschouwd moet worden.

f. Hetzelfde geldt voor een te groot verschil in levensbeschouwing, speciaal de *politieke.*

Godsdienst en politiek zijn twistappels!

g. Tot slot: hoe democratisch men ook moge denken, de

ervaring heeft geleerd, dat een te groot verschil in *stand* eveneens als een extra en slecht risico is te beschouwen.

De duurzame invloed van milieu en opvoeding is zò groot, dat men in dit opzicht voorzichtig zal moeten zijn wanneer uitersten samenkomen.

Na deze lange ademhaling kom ik tot de vraag terug, die men te stellen heeft ten opzichte van de geslachtelijke zijde van het huwelijk:

„Welke is mijn taak en hoe moet ik deze vervullen?”

De taak is:

Zijn vrouw op geslachtelijk gebied dusdanig op te voeden, dat zij tot sexuele rijpheid komt, waarna zich een sexuele harmonie tussen beiden dient te ontwikkelen.

Wat is „sexuele rijpheid" bij de vrouw?

Daaronder is het feit te verstaan, dat zich bij haar een sexueel verlangen ontwikkelt, dat gericht is op haar man en dat in de geslachtsdaad met hem op een voor haar bevredigende wijze ingewilligd wordt.

Die „bevredigende wijze" betekent, dat zij gedurende de coitus evenals de man tot het hoogtepunt, de z.g. *orgasmus* komt.

Dit vereist enige toelichting.

Het geheel van het samenzijn is voor de liefhebbende vrouw zò innig, zò bevredigend, dat men niet op de juiste hoogte van haar gevoelens komt als men haar vraagt „of de bevrediging bereikt is?"

Ik heb herhaaldelijk op deze vraag een bevestigend antwoord gekregen, terwijl later bleek, dat bedoeld was, dat *het geheel* als een grote bevrediging gevoeld is.

Doch daar ging de vraag niet om.

Vanaf het begin van het liefdesspel tot aan het hoogtepunt loopt een lijn van gevoelens. De ervaring leert, dat

hoe innig en bevredigend deze gevoelens ook gedurende het gehele verloop van de lijn mogen zijn, er toch een groot verschil bestaat tussen de intensiteit van het geheel en die van het eindpunt.

En op het laatste komt het aan.

Wij spreken bij de vrouw pas van sexuele rijpheid wanneer de eindgevoelens — het is moeilijk dit onder woorden te brengen — verlopen als een lustgevoel, als een *extase,* die orgasmus genoemd wordt.

En pas als deze bereikt is weet de vrouw het verschil te constateren en te waarderen tussen de vroegere „bevrediging" en de huidige „extase".

Wanneer spreken wij van een *„sexuele harmonie"* tussen vrouw en man?

Wanneer hun libido sexualis niet te veel in kracht verschilt; wanneer daardoor de frequentie van de coitus beide partijen bevredigt en wanneer gedurende de geslachtelijke vereniging hun beider orgasmus gelijktijdig bereikt wordt.

Dan, maar ook dan pas, mag men spreken van een éénwording naar ziel en lichaam.

De taak is nu omschreven — en daarbij kon ik kort zijn — doch nu komt het tweede gedeelte van de vraag: *„Hoe moet ik deze taak vervullen?"*

Deze beschouwing zal meer plaatsruimte vergen.

De eerste opdracht is al één van de moeilijkste van het geheel. Het is:

De defloratie of ontmaagding.

Iedere maagdelijke vrouw heeft een schede (vagina), die door een vlies, het maagdevlies (hymen) van de buitenwereld afgescheiden is.

Dit vlies is niet gesloten zoals sommigen denken, doch het bevat een min of meer grote opening waardoor de maandelijkse bloeding en andere afscheidingsproducten verwijderd worden.

Wanneer het tot geslachtsgemeenschap komt dan zal de opening in het vlies gerekt moeten worden.

Twee verschijnselen kunnen zich daarbij voordoen: *pijn* en *bloeding. De bloeding ontbreekt zeer vaak.*

Het is dringend nodig dit te vermelden en wel om de volgende reden. Menigeen meent, dat de bloeding erbij hoort en dat het ontbreken daarvan zou bewijzen, dat de maagdelijkheid niet meer bestond.

Menige man loopt in angst naar den dokter en vertelt, dat bij de eerste gemeenschap geen bloeding tot stand gekomen is en zijn vrouw *dus* reeds omgang gehad moet hebben. Moge ieder weten, dat deze gedachtengang foutief is.

Ook al is er bloeding dan is deze meestal onbetekenend en dwingt slechts hoogst zelden tot medisch ingrijpen.

Toch is het verstandig bij twijfel den arts spoedig te raadplegen. Laat dit een algemene raad wezen:

Wanneer er moeilijkheden zijn raadpleeg dan zo spoedig mogelijk een deskundige.

Valse schaamte weerhoudt velen daarvan en menig leed is daardoor onnodig vermeerderd en de duur ervan verlengd.

Tegenover den arts is iedere valse schaamte misplaatst.

Anders is het met *de pijn* bij de defloratie.

Deze ontbreekt nooit en wisselt van zeer licht tot zeer krachtig. Dit hangt af van verschillende oorzaken.

a. De meerdere of mindere mate van kleinzerigheid bij de vrouw. Het gaat er net mee als met iedere andere pijn.

De één schreeuwt het uit terwijl de ander dezelfde pijn verbijt en geen kik geeft.

b. De techniek van den man.

Bepaalde technische middelen kunnen de pijn verminderen; onkunde en onhandigheid de pijn verergeren.

Ik kom daarop uitvoeriger terug.

c. De aard van het maagdevlies.

Dit kan soepel en elastisch zijn doch ook hard en stug.

Vooral op oudere leeftijd is het hymen vaak stugger en daardoor de defloratie soms nogal pijnlijk.

Al met al is de defloratie een gebeurtenis, die als regel heel erg mee valt en soms zo goed als pijnloos verlopen kan, zodat de practijk wel erg contrasteert met de overdreven angstvoorstellingen, die bij velen vooraf bestaan.

Hoe kan men de pijn tot een minimum beperken?

Daartoe zijn enige zeer eenvoudige voorschriften nodig, die meestal een groot succes hebben.

Ik zal er vier noemen.

1. Een kussentje onder de billen van de vrouw leggen ter breedte van haar bekken.

Wanneer de coitus in de gewone houding plaats vindt en de vrouw dus op de rug ligt dan zakt de opening van de schede weg naar de oppervlakte van het bed. Vooral wanneer de onderlaag zacht is zakt die opening dusdanig in de diepte weg, dat zij door den man moeilijk bereikt kan worden en deze moeilijkheid wordt nog vergroot doordat de schaamlippen stijf tegen elkaar liggen en de opening nog meer afsluiten. Voeg daarbij, dat de schaamharen bij al deze manipulaties ook pijnlijk in de knel kun-

nen komen en gij kunt U voorstellen hòe moeilijk het geheel kan zijn. Wanneer het kussentje goed ligt (niet onder de lendenen doch onder de billen!) dan wordt de toestand veel beter omdat nu de lengte-as van de schede heel anders verloopt en de opening van de schede veel meer naar boven kijkt, zich als het ware meer presenteert.

Dit hulpmiddel is niet alleen van belang bij de defloratie doch ook later.

Een vaak geuite klacht is deze, dat de man zo moeilijk de opening van de schede vinden kan en dat „scharrelen", dat tot grote moeilijkheden aanleiding kan geven, is met dat kussentje belangrijk te verminderen.

2. De vrouw moet de benen in de knie gebogen optrekken en daarna de benen zo wijd mogelijk uit elkaar doen.

3. In de opening dient de vrouw vóór de gemeenschap met een vinger wat boorzalf of vaseline te smeren. In gevallen waarbij de pijn heftig is (dus na een eerste poging) of de vrouw erg kleinzerig is of wanneer een arts bij onderzoek vòòr het huwelijk grotere moeilijkheden verwacht, kan de dokter een zalf met een pijnstillende stof voorschrijven.

4. Teneinde het lid nu goed te kunnen inbrengen moet de vrouw haar man, vooral den onervarene, behulpzaam zijn. Daartoe kan zij met twee vingers van één hand de schaamlippen uit elkaar houden terwijl zij met de andere hand het lid in de goede richting helpt leiden.

Bij dit alles blijkt voor beide partijen het nut van de kennis van de bouw van de geslachtsorganen.

De ervaring leert, dat op deze manier de defloratie in

de overgrote meerderheid van de gevallen erg meevalt. Toch zal het voorkomen, dat zelfs met al deze voorschriften het onmogelijk blijkt het lid in het lichaam te brengen. Dan moet een deskundige geraadpleegd worden.

Het kan dan zijn, dat de erectie (stijfheid) bij den man onvoldoende is of dat het hymen te stug is of dat de vrouw de opening afsluit doordat zij de kringspier om de schede steeds samentrekt, waardoor het lid onmogelijk ingebracht kan worden.

Deze laatste mogelijkheid, *vaginismus* genaamd, komt soms tot stand door lichamelijke oorzaken doch meestal tengevolge van psychische remmingen waardoor de vrouw tot een bewust of onbewust: „ik wil niet" gebracht wordt en zich door de spiersamentrekking als het ware afsluit.

Over de aard van die psychische remmingen zal ik het nog uitvoeriger hebben. Al deze bezwaren vereisen een soms langdurige psychische behandeling.

Na deze technische kwesties moet ik t.o.v. de defloratie nog een tweetal woorden onder uw aandacht brengen:

1. *Zachtzinnigheid.*
2. *Geleidelijkheid.*

Zachtzinnigheid.

De meeste vrouwen zijn gesteld op zachtzinnigheid, ook op andere gebieden dan het geslachtsleven.

Ruwheid en bruut optreden haten zij.

Daarom moet met grote nadruk den man gewezen worden op zijn houding in dit opzicht bij de defloratie.

De geslachtelijke spanning van den man is daarbij meestal groot. Vaak heeft hij zich lang onthouden en de daardoor ontstane spanning wordt nog groter tengevolge van

de invloed van alcohol, die op de meeste bruiloften rijkelijk vloeit.

Daardoor wordt het gevaar, dat ik bedoel nog groter.

Ook zonder alcohol kan de grote spanning leiden tot een zeer agressief optreden, dat maar één doel voor ogen heeft: de eigen sexuele ontlading en het daarbij optredende orgasmus.

Dit kan tengevolge hebben, dat men moeilijkheden bij de defloratie, waardoor het lid niet in het lichaam kan komen, met *geweld* tracht te overwinnen.

Doch ook als de moeilijkheden minder groot zijn kan de bestaande opwinding tot een dusdanig bruut optreden leiden, dat de vrouw veel meer pijn gedaan wordt dan noodzakelijk is. Daarom gaf ik enige technische wenken.

Is men onder de invloed van alcohol dan is het genoemde risico veel en veel groter.

Men behoeft daarbij niet dronken te zijn doch reeds een vrolijke dronk kan voldoende zijn, waarbij opgemerkt dient te worden, dat daartoe bij den één meer alcohol nodig is dan bij den ander.

Alcohol doet onze psychische remmen verdwijnen.

Een nuchter mens kan opkomende driften waarvan hij het verkeerde inziet soms met rede bedwingen of leiden.

Bij de acute alcoholroes is dit uitgesloten; daarbij is de mens een speelbal van zijn driften en daardoor gebeuren dingen waartoe hij nuchter nooit zou gekomen zijn.

Hierdoor kan ook veroorzaakt worden, dat de kennis, die iemand vooraf heeft opgedaan, niet tot zijn recht kan komen en alle goede vooraf-bestaande bedoelingen verijdeld worden.

Daarom zou ik het zo verstandig vinden als in ieder geval bruid en bruidegom van een „drooggelegd" feest zouden genieten.

Ik laat daarbij nog in het midden het merkwaardige en nog niet wetenschappelijk vaststaande feit of de acute alcoholroes ook van invloed is op de ei- en zaadcellen en daardoor op de kwaliteit van het te verwekken nageslacht.

Waartoe kan deze ruwheid leiden en welke zijn de risico's waarover ik het zo juist had?

Het kleinste risico wordt gevormd door de lichamelijke gevolgen voor de vrouw.

Van orgasmus kan geen sprake zijn zolang de pijn op de voorgrond treedt, maar deze orgasmus ontbreekt meestal ook wanneer de defloratie op zo voorzichtig mogelijke wijze tot stand komt, omdat enige pijn toch niet uitblijft.

Voornamelijk bestaat het lichamelijke risico uit de overbodige pijn, die de vrouw moet lijden.

Dat daarnaast soms ernstige lichamelijke beschadigingen door een te ruwe coitus ontstaan kunnen is een ander belangrijk risico.

Van veel verstrekkender betekenis is het risico van de vrouw op geestelijk gebied.

Iedere defloratie betekent voor de vrouw een geestelijk letsel, een *psychisch trauma.*

Zij heeft dit eerste samenzijn meestal geïdealiseerd en hoewel zij weet, dat daarbij pijn voorkomt, blijft het geheel in haar verbeelding voortbestaan als een teer en vooral liefdevol geheel, waarbij de pijn op de achtergrond zal treden tegenover de algehele éénwording met den geliefde.

Van dit hemelse ideaal storten velen vaak op de aarde van de werkelijkheid. Ook in de technisch juist geleide gevallen domineert de pijn en daar staat als regel niet veel tegenover.

Tengevolge van een verschil in tempo (dit zal later uit-

voeriger ter sprake komen) komt de orgasmus bij den man zeer vlug tot stand, waarna in tal van gevallen de man zich omdraait om te gaan slapen, niet wetende, dat de vrouw ook na de coitus behoefte heeft aan een teder samenblijven; of hij weet het wel doch is te egoistisch om het metterdaad te verwezenlijken.

Het is dus niet te verwonderen, dat van de gedroomde éénwording niets terecht komt en dat de eerste coitus voor veel vrouwen een grote ontnuchtering is geworden.

Deze ontnuchtering leidt tot datgene wat ik een psychisch trauma noemde.

Wanneer dit trauma in de goede gevallen tot stand is gekomen dan behoeft het geen duurzaam litteken na te laten.

De vrouw moet goed begrijpen, dat gedurende de defloratie, in ieder geval tòtdat de pijn bij de coitus verdwenen zal zijn, bij haar geen sprake kan zijn van de ontwikkeling van een orgasmus en dus ook niet van het tot stand komen van de gewenste éénwording.

Indien zij van deze gang van zaken een goed begrip heeft dan moet zij inzien, dat er gedurende de pijn-tijd dus geen sprake kan zijn van beleven doch alleen van ondergaan. Met of zonder de tanden op elkaar; liefst wèl op elkaar want dan duurt het korter!

En is deze periode voorbij dan kunnen de wederzijdse liefdesgevoelens en de noodzakelijke kennis van psychische en technische bijzonderheden alles zò in het goede spoor leiden, dat van het psychische trauma niets meer overgebleven behoeft te zijn.

Zo gaat het helaas vaak niet.

De bruutheid van sommige mannen bij de defloratie is van dien aard, dat het geheel meer de indruk wekt van een verkrachting dan van een liefdevol samenzijn.

Dat daarbij het psychische trauma veel en veel groter is spreekt vanzelf doch er kan zich nog iets veel ergers voordoen.

Het letsel kan n.l. zo'n diepe indruk op haar maken, dat zij den man die het haar toebracht gaat haten.

Dit alles speelt zich niet altijd af in de sfeer van ons bewust denken; het blijft integendeel nogal eens onbewust werken maar de gevolgen kunnen in beide gevallen verschrikkelijk zijn:

Het huwelijk is reeds in de huwelijksnacht mislukt.

De kiem van de ontbinding is reeds gelegd bij en door de defloratie.

Want dit psychische trauma kan een dusdanig duurzaam werkend litteken nalaten, dat daardoor de vrouw onmogelijk tot sexuele overgave, dus ook niet tot sexuele rijpheid kan geraken, zodat nooit een sexuele harmonie tot stand komt: ziedaar de klip waarop het bootje dan strandt.

Bestaat er een weg om dat psychische trauma tot een minimum te beperken?

Naast de reeds verstrekte technische gegevens moet ik daarop laten volgen de noodzakelijkheid van zachtzinnigheid op het gebied van lichamelijk en geestelijk benaderen.

Daarbij mag één opmerking niet ontbreken.

Ik heb tal van gevallen meegemaakt waarbij het tegenovergestelde bestond, n.l., dat de man te zachtzinnig was en de defloratie achterwege bleef omdat de man er niet toe kon komen de geliefde vrouw *enige* pijn te veroorzaken. Natuurlijk is dit ook verkeerd.

Wanneer men de nodige kennis bezit en dus weet, dat enige pijn *moet* bestaan, dan zij men resoluut en neme geen weekhartige houding aan.

Liefdevolle resoluutheid waardeert de vrouw veel meer

dan liefdevolle weekheid.

Wanneer ik nu terugkom op de vraag hoe het psychische trauma zo veel mogelijk te verminderen is, dan denk ik aan de mogelijkheid van:

Geleidelijkheid.

Wat bedoel ik daarmee?

Ik zal daartoe weer iets moeten uitweiden.

De eigenlijke coitus begint met het inbrengen van het lid en eindigt met de extase.

De meesten weten, dat het in de praktijk vaak anders is. Op een liefdevol samenblijven daarna — *naspel* noemde v.d. Velde dat — wees ik reeds, maar nòg belangrijker is het z.g. *voorspel.*

Daarover zal ik later schrijven maar ik kan nù reeds het feit vaststellen, dat dit voorspel voor de meeste vrouwen een integrerend en onmisbaar onderdeel is.

Beschouwen wij nu *het geheel,* dat, via de eerste aanraking, omhelzing, kus, streling en verdere onderdelen van de ars amandi, naar de eigenlijke coitus voert, dan betekent mijn voorstel van *geleidelijkheid,* dat in de praktijk deze weg in onderdelen zal worden afgelegd.

Dus niet, zoals gewoonte is, *alles* bij het eerste geslachtelijke samenzijn, doch slechts de intimiteit van de eerste aanrakingen, omhelzingen en kussen. Na enige dagen (U begrijpt, dat ik geen vast schema geven kan maar dat dit moet overgelaten worden aan ieders inzicht en intuïtie!) verdere intimiteiten en zo voort, totdat b.v. na een week de eerste poging tot *immissio* (inbrengen van het lid) gedaan wordt.

Dit zal van de zijde van den man nogal wat opoffering

kosten doch wanneer daarmee een vermindering van het psychische trauma bij de vrouw gekocht wordt, dan lijkt mij de prijs niet te duur.

De idee lijkt mij een overdenking waard.

Tot slot wil ik bij de afdeling „Defloratie" iets ter sprake brengen, dat nòg beter in staat kan zijn de moeilijkheden te voorkomen en het risico van het geestelijke letsel te beperken.

En wel het volgende.

Bij het zozeer gewenste Geneeskundig Onderzoek vòòr het Huwelijk dient de arts bij een intact hymen niet inwendig te onderzoeken. Tal van gevallen zijn bekend waarbij een dergelijk onderzoek een even heftig geestelijk letsel veroorzaakte als de defloratie.

Toch is hij in staat *zonder enige pijn te veroorzaken* zich te overtuigen van de hoedanigheden van het hymen.

Wanneer hij daaruit concludeert, dat de defloratie erg pijnlijk zal zijn of wanneer de patiente overdreven kleinzerig is, dan kan de vraag gesteld worden of het niet aanbeveling verdient de defloratie in narcose door den dokter te laten verrichten? Dit betekent een verwijding met de vingers; een volkomen onschuldige behandeling.

De voordelen zijn duidelijk.

Na een dag of veertien is alles genezen. Een hymen bestaat niet meer en de eerste coitus kan pijnloos verlopen.

Toch maken velen, vooral vrouwen, bezwaar tegen dit voorstel.

Zij voelen intuïtief, dat de geliefde man *het recht* heeft lief en leed met haar te delen en voor menige vrouw is, trots de wetenschap van de komende pijn, de gedachte deze pijn *met hem* te kunnen verdragen onaantastbaar.

Bovendien zal het voorstel voor vele vrouwen niet te aanvaarden zijn in verband met hun gevoel van eigen-

waarde.

U weet, men mag niet generaliseren; het is dus in elk geval de moeite waard te weten, dat deze oplossing mogelijk is.

Wanneer de moeilijkheden bij de defloratie geweken zijn, [1]) met name, wanneer de pijn verdwenen is, dàn is de tijd aangebroken, dat de man aandacht dient te wijden aan de ontwikkeling van de sexuele gevoelens van zijn vrouw. Soms is dat onnodig.

In enkele gevallen komt de vrouw spontaan tot libido en orgasmus, maar dat zijn de uitzonderingen.

De overgrote meerderheid van de gevallen verloopt anders.

Daarbij duurt het enige tijd voordat die gevoelens zich op de juiste manier ontwikkelen en in tal van gevallen blijven zij geheel achterwege.

Laat ik beginnen met een belangrijk woordje neer te schrijven:

Geduld.

Hoe vaak kreeg ik niet patienten bij mij, die mij vertelden, dat zij „al" drie maanden getrouwd waren en dat er nog steeds geen sprake was van sexuele harmonie?

Ook in de gevallen waarin deze harmonie tot stand komt moet men weten, dat dit tijd vordert.

Hoelang?

Het is onmogelijk te generaliseren; bij sommigen maanden, bij anderen jaren. Onkunde zal de termijn verlengen; goede kennis deze verkorten.

---

[1]) De moeilijkheden bij de defloratie waarbij de oorzaak bij den man te vinden is worden later behandeld.

Maar nog altijd blijft de slagzin geldig, die ik reeds in 1936 schreef in mijn boek „Moeilijkheden in het Huwelijk":

„In een goed huwelijk zijn de wittebroodsweken van de koperen (zilveren) bruiloft beter dan die van de groene bruiloft!"

Dus geduld!

Gedurende deze geduldperiode is het tòch nodig alles te doen en te laten wat in dit verband nuttig en nodig is.

In de komende bladzijden zullen tal van factoren ontleed worden, die voor deze zaak van belang zijn.

Gij krijgt dus veel te horen waardoor de sexuele harmonie bevorderd en nog meer, waardoor hij verstoord kan worden.

Ge weet, dat het de bedoeling moet zijn de sexuele rijping van de vrouw te bevorderen zodat *libido* en *orgasmus* bij haar tot ontwikkeling zullen komen. Het is nodig op deze twee begrippen en hun onderlinge verhouding wat nader in te gaan.

Libido is geslachtelijk verlangen.

Orgasmus is geslachtelijke extase; het hoogtepunt.

Libido kan bestaan zonder orgasmus; orgasmus kan niet tot stand komen zonder libido.

Vrouwen die geen libido kennen en dus geen verlangen naar orgasmus bezitten, zullen persoonlijk geen sexuele moeilijkheden hebben. Zij begrijpen niet waarom anderen zich in dit opzicht zo druk maken; zij begrijpen niet waarom volgens zovelen de wereld hoofdzakelijk om het sexuele draait; zij „beleven" de geslachtsdaad nooit doch „ondergaan" slechts; soms zelfs met tegenzin, omdat de coitus, los van de lustpremie, niet tot de aesthetisch-schoonste handelingen behoort. Doch meestal aanvaarden zij de coitus uit liefde voor haar man en omdat zij er, trots het ontbreken van de geslachtelijke spanning, tòch be-

hagen in scheppen zo dicht mogelijk bij hem te zijn. Ook kennen wij de gevallen waarbij de vrouw coitus slechts ondergaat uit plichtsgevoel, „omdat het nu eenmaal bij een huwelijk behoort", of uit angst, dat hij naar een ander zal gaan. Sommige onderzoekers beweren, dat een vrouw zonder libido, een „koude" vrouw, een *frigide* vrouw niet bestaat. Een frigide vrouw is volgens hen ene bij wie de „ware" nog niet gekomen is. Komt deze, dan verdwijnt de frigiditeit.

Mijn ervaring heeft mij geleerd, dat er wèl frigide vrouwen bestaan. Men kan mij natuurlijk tegenwerpen, dat ik eigenlijk tot deze conclusie niet komen màg omdat altijd de mogelijkheid bestaat, dat bij mijn patienten, die ik als frigide beschouw, de „ware" nog niet gekomen is; ik kan op deze zaak hier niet verder ingaan doch mijn mening staat vast, hoewel ik dadelijk wil toegeven, dat veel z.g. frigide vrouwen slechts „koud" zijn in relatieve zin, d.w.z. tegenover den echtgenoot, doch dat dit dan niet behoeft te gelden in absolute zin, d.w.z. tegenover de gehele mannelijke sexe.

Nogmaals: de frigide vrouwen ondervinden geen moeilijkheden door het ontbreken van libido en orgasmus, tenzij zij nieuwsgierig en verlangend zijn deze extase, waarvan anderen zoveel vertellen, ook eens te kunnen beleven of doordat er een conflict ontstaat als de man niet verder in staat blijkt geslachtsomgang te kunnen uitoefenen met een vrouw, die slechts „ondergaat" en niet „beleeft".

Des te groter zijn de moeilijkheden voor de vrouw, die wel libido heeft, soms zeer sterke; die naar orgasmus verlangt, doch niet in staat is deze te bereiken.

Dit zoeken, dit verlangen, dit snakken naar harmonische ontspanning kan tot een droevig en aangrijpend beeld leiden.

Libido zonder orgasmus heet *anorgasmie.*

Dit geschrift is nu in de komende bladzijden gewijd aan de bespreking van de oorzaken, die tot anorgasmie en te kort aan libido leiden, waarbij natuurlijk zowel sprake is van de factoren, die belemmerend werken als van die waardoor een eventueel tekort aangevuld kan worden.

Ik zal zonder volledig te kunnen zijn toch de voornaamste oorzaken bespreken.

Alvorens tot de opsomming van de oorzaken over te gaan moet ik eerst het begrip anorgasmie wat nader onder ogen zien.

Het gebeurt n.l. nogal eens, dat de dokter van de vrouw te horen krijgt, dat geen orgasmus bereikt kan worden en dan aanneemt, dat zulks ook inderdaad het geval is.

Daarmee kan men zich — en dat gebeurde mij in de aanvang van mijn praktijk ook — deerlijk vergissen.

Er zijn n.l. vier manieren waarop de vrouw tot orgasmus te brengen is.

1. Gedurende de coitus.
2. Buiten de coitus om doordat de man één of meerdere sexueelgevoelige plaatsen met de vinger wrijft.
3. Doordat de vrouw deze plekken zelve wrijft (zelfbevrediging).
4. Gedurende de slaap, al of niet met een droom gepaard gaande.

De patiente komt als regel bij ons omdat zij de orgasmus gedurende de coitus beleven wil.

Het maakt echter voor de behandeling groot verschil uit of de orgasmus ook op andere wijzen opgewekt kan worden. Bij tal van gevallen blijkt dit op geen van de vier manieren mogelijk te zijn. Doch er zijn ook zeer velen bij wie de groepen 2, 3 en 4 op verschillende manieren gecombineerd of alleen aanwezig zijn. Ik zal daarvan enige

noemen.
1 ontbreekt steeds; 2 alleen komt veelvuldig voor; 3 alleen is ook vaak te constateren; 4 alleen is zelden, doch komt voor; de combinatie 2 en 3 is vaak aanwezig; 2, 3 en 4 in mindere mate.

Wat bewijst dit alles?

Bij ontbreken van 1 en voorkomen van 2, 3 of 4 is het bewijs geleverd, dat orgasmus *mogelijk* is.

Dit is natuurlijk van groot belang voor de waarschijnlijke afloop (prognose) van het geval.

Wanneer op geen enkele wijze orgasmus tot stand gekomen is, dan behoort een genezing gelukkig niet tot de onmogelijkheden, doch wij staan er vaak gunstiger voor wanneer wij weten, dat orgasmus op enigerlei wijze inderdaad mogelijk gebleken *is*.

Wanneer wij nu een lange reeks van oorzaken van anorgasmie (met of zonder frigiditeit) de revue moeten laten passeren dan zullen wij om de zaak wat overzichtelijk te maken deze rij verdelen in twee groepen.

De eerste groep oorzaken is van *lichamelijk-technische aard,* de andere groep omvat de *psychische (geestelijke) remmingen.*

Daarbij moeten twee zaken niet vergeten worden:

a. dat het physische (lichamelijke) niet altijd streng van het psychische te scheiden is. Vaak zijn beiden innig saamgeweven.

b. Dat er niet altijd sprake is van één oorzaak; meerdere werken vaak samen.

DE GROEP VAN DE LICHAMELIJKE EN TECHNISCHE OORZAKEN.

I. *Tekort aan sexuele spanning, aan libido sexualis, aan sexuele lading.* (Drie benamingen voor eenzelfde verschijnsel).

Hierover sprak ik reeds bij het begrip *frigiditeit.*

Voorwaarde voor het tot stand komen van orgasmus is het bestaan van een voldoende mate van libido sexualis.

Wanneer deze zich niet ontwikkelt tengevolge van één of meerdere psychische remmingen dan moeten wij de oorzaak in de andere groep zoeken. Hier is echter sprake van die gevallen waarbij zonder een aantoonbare geestelijke remming de libido ontbreekt en blijft ontbreken; het zijn de reeds genoemde gevallen, die door sommigen ontkend worden, terwijl ik ze in de praktijk wèl ontmoette.

Hoe ontstaat dit tekort aan „lading"?

Velen nemen aan — ook ik behoor tot hen — dat daarbij een rol gespeeld wordt door de hormonen, die door de eierstok afgescheiden worden en die het lichaam van de vrouw moeten erotiseren. Een tekort aan hormonen zou dan een tekort aan erotisering doen ontstaan.

Vandaar, dat de therapie (geneeswijze) volgens deze opvatting bestaan moet in de toediening van die vrouwelijke hormonen. De wetenschap heeft deze scheikundig weten te analyseren en is in staat ze in de chemische fabriek te bereiden. Zij worden vaak gegeven door middel van inspuitingen, hoewel ook moderne praeparaten bestaan, die ingenomen kunnen worden en evengoed of zelfs beter zouden kunnen werken.

Ik ben over de resultaten van die inspuitingen maar matig tevreden.

Tegenstanders van deze geneeswijze duiden op de

mogelijkheid, dat eventuele successen op suggestie zouden berusten. Om dit argument te ontzenuwen kan men de volgende proef nemen.

Stel, dat een groep van tien vrouwen behandeld moet worden. De fabriek stuurt den arts nu tien series inspuitingen waarvan vijf de werkende bestanddelen bevatten terwijl de andere vijf alleen uit werkeloze stoffen bestaan.

Nòch arts, nòch patiente weten welke series werkeloos zijn of niet: zij zien er precies gelijk uit.

Wanneer nu tien gevallen van gelijke aard met deze injecties behandeld worden dan is het bestaan van een eventuele suggestieve werking aan te tonen.

Wanneer n.l. vrouwen, die met de werkeloze stof ingespoten zijn een stijging van de libido sexualis vertonen, dan kan inderdaad aan suggestie gedacht worden.

Het laatste woord is over dit alles nog niet gesproken. De gevallen zijn niet zo talrijk en de hormoonbehandeling is bovendien nogal kostbaar, zodat het niet gemakkelijk is over grote ervaringen te beschikken.

Wat ik er van zag is van dien aard, dat ik een pogen in deze richting in uitgezochte gevallen zeer zeker op zijn plaats acht.

II. *Pijn.*

Daarover sprak ik reeds bij de defloratie.

Waar pijn bestaat is geen plaats voor lustgevoel, althans bij normale mensen.

Wanneer de defloratie met succes heeft plaats gevonden kan tòch nog pijn bij de coitus blijven bestaan.

Deze oorzaak van anorgasmie moet dan causaal (oorzakelijk) bestreden worden.

Dit geldt trouwens voor de gehele behandeling van de anorgasmie.

Tracht zo nauwkeurig mogelijk de oorzaak(en) uit te vissen en probeer deze dan te verwijderen.

Dat is de ideale, causale therapie.

Wanneer na de defloratie pijn blijft bestaan dan is het verdere woord aan den dokter.

Wondjes, ontstekingen, liggingsveranderingen van de organen: wat doet het er toe of ik U dat allemaal vertel? Gij kunt tòch geen diagnose stellen en hebt dus alleen te weten, dat niets U ervan mag weerhouden uw arts op te zoeken.

Hierbij is een causale therapie vaak en met succes mogelijk.

Op één oorzaak van pijn wil ik wijzen, die zeer veelvuldig voorkomt en waarvoor geen dokter nodig is.

Het is de pijn, die ontstaat *door droogte, door stroefheid* van de vrouwelijke geslachtsorganen.

Daardoor kan ook na een veeljarig huwelijk de coitus zeer pijnlijk zijn en anorgasmie ontstaan.

De therapie is bijster eenvoudig en bestaat in het smeren van vaseline of boorzalf in de opening vòòr het inbrengen van het lid.

Ten slotte een pijnoorzaak, die ook reeds vermeld is: De moeilijke immissio[1]) tengevolge van het „scharrelen", doordat de man de opening niet goed weet te bereiken. Ook de therapie daarvoor is reeds besproken.

III. *Verschil in tempo tussen man en vrouw.*

De frequentie van deze oorzaak is zeer groot en dat is begrijpelijk omdat de tijd, die de man nodig heeft om tot

---

[1]) immissio = inbrengen van het lid.

orgasmus te komen als regel veel korter is dan die bij de vrouw.

Het gevolg is, dat wanneer de man het hoogtepunt bereikt heeft de vrouw zich nog in de stijgende lijn bevindt. Aangezien de man na de zaadlozing behoefte heeft het lichaam van de vrouw spoedig te verlaten, in ieder geval niet verder gedisponeerd is tot enig actief handelen (ook de vrij spoedig intredende verslapping van het lid zal hem daartoe dwingen) zal de vrouw „de berg niet verder kunnen bestijgen en de top niet bereiken".

Dit verschil in tempo zal nog vermeerderen wanneer de man, zoals velen, lijdende is aan een vroegtijdige zaadlozing, die soms zò vlug tot stand komt, dat de lozing vòòr de immissio, dus buiten het lichaam der vrouw plaats vindt.

Een andere factor, die het tijdsverschil vermeerdert, is de uitoefening van de onderbroken bijslaap, *de coitus interruptus* (zie onder No. IV). Wanneer wij met een dergelijke oorzaak te maken hebben dan geeft de vrouw dat ook meestal duidelijk aan door te zeggen, dat zij ervan overtuigd is, dat het veel beter zou gaan als de tijd gedurende welke haar man bij haar is maar langer zou duren.

Hoe is dit verschil in tijd ongedaan te maken?

Door aanpassing; de tijd bij den man moet verlengd worden; die bij de vrouw moeten we trachten te verkorten.

Voor dit laatste leze men onder No VI.

In ieder geval diene men te weten, — het is eentonig, dat dit steeds bij *alle* aangelegenheden herhaald moet worden — dat men *geduld* moet hebben, dat al deze dingen tijd kosten en dat men zich door een ietwat lange duur niet uit het veld moet laten slaan; de aanhouder wint ook hier vaak.

Wat meer moet ik schrijven over de wijze waarop de tijd

bij den man verlengd kan worden.

Hiertoe kan ik een aantal voorschriften geven, waarvan ieder op zichzelf niet tot het verlangde resultaat zal leiden doch wier combinatie vaak heilzaam werkt.

Het is daarom zaak, dat men aan elk van hen de juiste aandacht schenkt.

a. *De frequentie van de coitus.*

Wanneer de zaadlozing heeft plaats gevonden dan zullen na verloop van tijd de afscheidingsproducten zich weer ophopen. De spanning stijgt opnieuw en zal groter worden naar gelang de voorafgaande ontspanning langer geleden is

Het is dus begrijpelijk, dat bij mensen, die met een grotere tussenruimte cohabiteren de aanwezigheid van een grotere spanning tot gevolg kan hebben, dat de zaadlozing snel of buitengewoon snel tot stand komt.

Hoe groot, zal men vragen, moet de frequentie zijn om dit euvel te voorkomen?

Het antwoord kan niet voor allen gelijkluidend zijn omdat tengevolge van lichamelijke en temperamentsverschillen de gang van zaken bij de mannen varieert.

In ieder geval zal de dokter een ernstig onderzoek naar die frequentie moeten instellen en wanneer hij meent, dat daarin een oorzaak gelegen is, deze opvoeren.

Vanzelf komt hierbij een andere vraag ter sprake, die ook buiten dit verband niet onbesproken had mogen blijven.

„Hoe vaak moeten normale mensen met elkaar omgaan?"

Alweer krijgt U geen generaliserend antwoord omdat — ik herhaal — tengevolge van lichaamsfuncties en tem-

perament de éne man (en na de sexuele rijping geldt hetzelfde voor de vrouw) vaker naar de coitus verlangt dan de andere.

Toch kan ik er niet aan ontkomen U een gemiddelde te geven.

Dit gemiddelde is gedurende de sexueel-rijpe leeftijd: *twee tot drie maal per week.*

Ogenblikkelijk moet ik daarop het verzoek laten volgen afwijkingen van dit gemiddelde asjeblieft niet als abnormaal te beschouwen.

4-5 maal per week of 2-4 maal per maand behoeft niemand enige zorg te baren. Vooral in het begin van de geslachtelijke verhouding is een dagelijkse omgang niets bijzonders, hoewel tegen een overmatig verkeer gedurende de wittebroodsweken gewaarschuwd moet worden.

Arbeid en rust dienen elkander ook op dit gebied af te wisselen en daarbij lijkt mij een 24 urige rustpoos als minimum niet misplaatst.

Twijfelt men aan het risico van de bestaande frequentie dan raadplege men den arts.

De meeste gevallen van ongerustheid blijken zonder reden te bestaan.

Zoals gezegd, wanneer de frequentie van de coitus te gering lijkt, dan moet deze vergroot worden.

Daarnaast kan zo mogelijk gebruik gemaakt worden van *een tweede coitus* zo spoedig mogelijk na de eerste. Ik zeg „zo mogelijk", want niet iedere man is daartoe in staat.

Wanneer de eerste afgelopen is en vrouw en man blijven bij elkaar liggen dan zal bij de meeste mannen na betrekkelijk korte tijd een nieuwe *erectie* (stijf worden van het lid) optreden. De tijd is wisselend doch in tal van gevallen: 15—30 minuten. De drang tot zaadlozing is dan

meestal veel geringer dan de eerste maal zodat de erectie veel langer duurt voordat het tot ejaculatie (zaadlozing) komt.[1])

Van die omstandigheden kan nu een dankbaar gebruik gemaakt worden in die gevallen waarbij het tempoverschil de voornaamste oorzaak van de anorgasmie is.

Dit is voor den man meestal geen aangename sensatie, dus geen aangename taak. Hij dient echter op dit ogenblik goed te begrijpen, dat Liefde meer geven dan nemen is; hij dient in te zien, dat waar hij de orgasmus reeds bereikt heeft thans de beurt aan zijn vrouw is; hij moet deze daad van altruïsme daarom met Liefde verrichten; het bereiken van het beoogde doel zal zijn grote beloning zijn.

b. *Techniek van de gemeenschap.*

Het is weer de kwestie van het beruchte „scharrelen". Wanneer de immissio daardoor moeilijk tot stand komt dan zal de tijd, die daaraan besteed moet worden onttrokken worden aan die, welke de vrouw ten goede moet komen.

Die verspilde tijd kàn oorzaak zijn van het ontbreken van tijds-overeenstemmingen tussen de partijen.

De therapie is U bekend en eenvoudig.

c. *Alcohol.*

Wij komen hier weer de alcohol tegen en zoals altijd als een ongunstige factor.

---

[1]) Soms blijft de ejaculatie de tweede keer uit en dus ook de orgasmus.

Alcohol vermeerdert wel de libido doch vermindert de sexuele capaciteit (potentie) en vervroegt het ogenblik van de zaadlozing.

Men zij dus opnieuw voor deze vijand van de mensheid gewaarschuwd.

d. *Dieet.*

Ten opzichte van de invloed van de voeding op het geslachtsleven zijn de geleerde heren het niet eens.

Ik geloof, dat de volgende voorschriften te verantwoorden zijn wanneer het er op aankomt de sexuele prikkelbaarheid te verlagen, waardoor de ejaculatie wat vertraagd kan worden:

Geen specerijen.

Weinig zout.

Dierlijk eiwit (vlees, vis, eieren en gevogelte) op het tweede plan. Ik meen, dat *naast* de andere middelen ook aan dit dieet aandacht dient geschonken te worden.

e. *Veel sport;* frisse lucht en water, (zwemmen, baden, douchen, afwassingen).

f. *Vermijden van sexuele prikkels* (geen erotische lectuur, film, revue, operette, gesprekken, moppen).

g. *Sublimeren.*

Dit is het omzetten van sexuele energie in een andere vorm van energie.

Dat wil dus zeggen, dat men de spanning tracht te verminderen door energie te verbruiken voor dingen waarop men zich geheel kan concentreren (arbeid, kunst, wetenschap, godsdienst, politiek, maatschappelijk werk).

Dit te kunnen is individueel verschillend; in de noodzakelijke gevallen mag een poging daartoe niet verzuimd worden.

h. *Medicijnen.*

Pleeg daartoe overleg met uw arts.

IV. *De coitus interruptus* (onderbroken bijslaap; „oppassen"; „terugtrekken").

Deze enorm vaak toegepaste wijze van doen bestaat daarin, dat de man er voor zorgt vlak voor de zaadlozing het lichaam van de vrouw te verlaten, zodat het zaad buiten de schede gedeponeerd wordt.

Deze methode, bedoeld als voorkoming van bevruchting, moet om tal van redenen afgeraden worden.

Ten eerste zien wij zeer veel mislukkingen en dus: ongewenste zwangerschappen. Dikwijls vraagt men zich af hoe het mislukken kàn. Het publiek is zò overtuigd van de doeltreffendheid van de methode, dat wij bij het constateren van zwangerschap zeer vaak horen: „Neen dokter, dat kàn niet, dat is totaal onmogelijk!"

En als wij dan nader vragen blijkt, dat men dit denkt omdat er „opgepast" is.

Hoe verklaart men deze talrijke mislukkingen?

Sommigen menen, dat zich in het vocht, dat vòòr de zaadlozing uit het mannelijk lid wordt afgescheiden zaadcellen zouden bevinden.

Ik geloof, dat dit onjuist is.

Herhaaldelijk onderzocht ik deze heldere, kleverige vloeistof: nooit zag ik onder het microscoop één zaadcel.

Er is m.i. een andere reden voor de mislukking.

Na de c.i. (coitus interruptus) vinden vaak sexuele

intimiteiten plaats, die geen coitus zijn doch *wanneer zich nog levende zaadcellen aan het lid bevinden* toch tot bevruchting aanleiding kunnen geven.

Teneinde dit risico te vermijden late men deze intimiteiten achterwege of men reinige vooraf het lid.

Bovendien, als middel ter voorkoming van zwangerschap kan de c.i. door veel betere vervangen worden. Wij komen daarop later terug.

Daarnaast is de c.i. onbevredigend voor den man.

In dit opzicht wordt veel overdreven, doordat men beweert, dat veel mannen daardoor zenuwpatienten worden.

Zo erg is het niet altijd, doch nerveuze klachten komen vaak voor.

Dit onbevredigende is voor de goede begrijper duidelijk. Bij een harmonische coitus, bij een éénwording naar lichaam en ziel is het gedachtenleven van den man gericht op zijn vrouw en op datgene, dat tussen hen beiden plaats vindt.

Juist het zich daarop willen en kunnen concentreren is in staat de extase te verhogen en het daarop volgende geluksgevoel te vermeerderen.

Op het ogenblik, dat de beide gelieven de behoefte hebben elkander zo dicht mogelijk te benaderen, geschiedt echter precies het tegenovergestelde: zij moeten zich van elkander verwijderen.

Bij de c.i. kan daarom van de ideale éénwording niets komen.

Juist op „le moment suprême" mag de man daarbij slechts aan één ding denken:

„Oppassen.... laat ik oppassen.... laat ik vooral voorzichtig zijn!"

Dat daarop een zeer onplezierige reactie kan volgen laat zich denken.

Voor tal van vrouwen is de c.i. een bron van anorgasmie. Ook alweer duidelijk.

Er bestaat reeds een verschil in tempo tussen de vrouw en den man en dit wordt nog groter doordat bij de c.i. de man nog korter in het lichaam van de vrouw toeft dan anders.

Dus ook om deze reden moet de c.i. afgeraden worden.

Ik zag tal van gevallen, waarbij de anorgasmie verdween toen men de c.i. door een betere methode vervangen had.

HET NU KOMENDE GEDEELTE IS SLECHTS VOOR DEN MAN BEDOELD.

V. Gemis aan contact tussen de sexueel-gevoelige delen van vrouw en man.

In de normale gevallen van sexueel-rijpe mensen bestaan aan de geslachtsorganen plaatsen waar door wrijving lustgevoel worden opgewekt.

Om tot orgasmus te komen is het ook nodig, dat deze plekken gedurende de coitus gewreven worden en liefst de gevoelige plekken van de partners tegen elkander.

Er bestaan gevallen waarbij dit contact ontbreekt of onvoldoende is en waardoor anorgasmie bij de vrouw kan ontstaan.

Deze gevallen vormen de groep, die thans behandeld wordt.

Bij den man is dit alles eenvoudig.

Vooral de eikel van het lid is sexueel-gevoelig; ook de rest van het lid, zodat moeilijkheden van zijn zijde zo goed als nooit bestaan.

Bij de coitus-bewegingen worden bij hem altijd de gevoelige delen geprikkeld.

Geheel anders is dit bij de vrouw.

Bij haar kan de gevoeligheid [1]) op verschillende plaatsen voorkomen.

Ik zal er drie noemen.

Meestal is de krachtigste gevoeligheid gelocaliseerd in een knobbeltje, *de clitoris* genaamd, dat zich *boven* de opening van de schede bevindt.

In vele gevallen bestaat ook een gevoeligheid van de ingang en de wanden van de schede.

In vrij zeldzame gevallen is het onderste gedeelte van de baarmoeder, de baarmoedermond, die in de schede uitpuilt, gevoelig.

De meest gevoelige plek is de clitoris en het komt heel vaak voor, dat de gevoeligheid daartoe beperkt blijft, zodat de andere delen ongevoelig zijn.

Velen nemen aan, dat de vrouw pas sexueel-rijp is wanneer de sexuele gevoeligheid van de clitoris zich heeft voortgezet op de ingang en de wanden van de schede.

Als dit waar is dan is de overgrote meerderheid van de vrouwen sexueel-onrijp.

Hoe het zij, er bestaan duizenden vrouwen, die slechts een clitorale gevoeligheid bezitten. Daardoor ontstaat vaak anorgasmie. Begrijpelijk; het lid komt slechts in contact met de ongevoelige schede-o p e n i n g en wanden terwijl de gevoelige clitoris niet geraakt wordt.

Nogmaals: de praktijk leert, dat dit een zeer veelvuldige oorzaak voor anorgasmie is.

Deze vrouwen zijn vaak beklagenswaardige patienten omdat zij vol liefde, zonder psychische remmingen tegen-

---

[1]) Als hier en verderop gesproken wordt van „gevoeligheid", dan is bedoeld: sexuele gevoeligheid. In onze taal wordt het woord „gevoeligheid" ook wel gebruikt inplaats van „pijnlijkheid".

over haar man, niet in staat zijn tot de zo gewenste en vaak noodzakelijke sexuele ontspanning te komen.

De therapie is soms eenvoudig, soms onmogelijk.

Een drietal maatregelen kan ik noemen.

Proefnemingen zijn gaande om de ongevoelige plekken met een hormoonzalf te besmeren en daardoor te erotiseren.

Iets definitiefs kan ik dienaangaande nog niet meedelen.

Verder komen in aanmerking: andere lichaamshoudingen, waardoor clitoris en lid elkaar meer benaderen kunnen.

In sommige gevallen is daartoe geschikt de zijligging met de gezichten naar elkaar toe, terwijl de ervaring leert, dat soms ook succes bereikt kan worden met de zijligging met van elkaar gewende gezichten.

Een derde ligging, die soms treffend-goede resultaten heeft is de volgende: Wanneer in de gewone houding het lid in het lichaam is gebracht dan is het gewoonte, dat één der partijen de benen spreidt. Wie dat doet, is van geen belang.

Welnu, dit spreiden moet achterwege blijven zodat de gestrekte benen van den man liggen op de gestrekte benen van de vrouw. Wanneer daarna *beide* partijen zich maximaal uitstrekken dan gelukt het soms de gevoelige delen met elkaar in contact te brengen.

Tenslotte wijs ik op een technisch detail waarvan men soms succes ziet.

Het is dezelfde wijze waarop op blz. 37/39 gedoeld is, toen we over de mogelijkheid spraken het tempo van de vrouw te versnellen.

Deze techniek gaat uit van de wetenschap, dat de clitoris de meest gevoelige plek van de vrouw is.

Wanneer deze plek nu gedurende het voorspel (dus vòòr

het inbrengen van het lid) met de vinger gewreven wordt, dan worden daardoor de sexuele gevoelens krachtig en snel opgevoerd.

Daarmee gaat men door totdat de top van de berg *bijna* bereikt is. Ik kan natuurlijk niet aangeven wanneer dat precies is.

Dat behoeft ook niet.

Wanneer de man zijn vrouw in dit opzicht kent, dan weet hij in verband met haar wijze van reageren wanneer dit ogenblik gekomen is.

Dan moet hij zo vlug mogelijk vinger en lid wisselen.

Wij zien nu tweeërlei gebeuren.

Soms — in de gunstige gevallen — behoudt de vrouw haar opgewekte spanning en kunnen zij samen het kleine eindje tot de top van de berg stijgen. Dan is de anorgasmie verdwenen.

In andere gevallen — helaas talrijke — gebeurt het volgende.

In de korte periode, dat de vinger de clitoris moet loslaten verdwijnt *alle* sexuele spanning en kan de vrouw weer van voren af aan beginnen. Dan wordt het vaak hopeloos, wanneer zich dat altijd en steeds maar weer herhaalt.

Tòch zag ik menig geval na langdurig pogen tenslotte verbeteren.

Bij het aanraden van deze techniek stuit de arts nogal eens op iets zeer merkwaardigs.

Men weigert deze methode toe te passen; soms één, soms beide partijen, omdat deze wijze van doen „onnatuurlijk", sommigen zeggen „pervers", zou zijn.

Ik moet tegen deze opvatting ten sterkste bezwaar maken.

Het „voorspel" (zie onder VI) is een integrerend deel

van de geslachtsdaad en van alle daarbij mogelijke prikkels is de digitale (met de vinger) prikkeling van de clitoris de machtigste.

Alle deskundigen zijn het er over eens, dat deze handelwijze in het liefdesspel niet alleen toelaatbaar maar zelfs nodig, soms onmisbaar, is en dat het etiquet „natuurlijk" daarop zonder enige aarzeling geplakt mag worden. In dit opzicht heeft de wereldgeschiedenis geleerd, dat deze handelwijze door haar Nederlandsen lijfarts van Swieten aan Keizerin Maria Theresia is voorgeschreven, toen zij hem klaagde over de onvruchtbaarheid van haar huwelijk.

Met goed succes; in dit verband mag ik er op wijzen, dat het door velen vermeende verband tussen bevruchting en orgasmus van de vrouw *niet* bestaat.

De deskundigen nemen aan, dat orgasmus de bevruchting bevorderen kàn, maar duizenden vrouwen worden bevrucht terwijl orgasmus achterwege blijft.

Indien dit verband werkelijk bestond dan zou het internationale geboortecijfer nòg veel meer geslonken zijn dan het de laatste vijftig jaar al het geval is.

VI Het „voorspel".

Ik schreef het al: een goede coitus omvat een bevredigend voorspel.

Wat moet men daaronder verstaan?

Heel in het kort: alles wat aan immissio vooraf gaat.

Men kan het ook noemen: vrijen, liefdesspel of prikkelspel.

Voor de meeste vrouwen is het voorspel van eminent belang, zelfs zo, dat, wanneer men haar de keuze geeft

tussen een coitus zonder voorspel of een voorspel zonder coitus, dan de meesten het laatste verkiezen.

Een coitus à bout portant waarbij zonder meer de immissio plaats vindt beschouwen de meesten als een „vermoorden" van de geslachtsdaad.

Toch sprak ik meerdere vrouwen, die op een voorspel niet gesteld zijn: zij vormen een kleine minderheid.

Anders is het bij de mannelijke sexe.

Ook bij zeer velen van hen wordt het voorspel op prijs gesteld, doch ik geloof, dat het percentage mannen, dat het er best zonder kan stellen, veel groter is dan dat bij de vrouwen.

Dat is ook begrijpelijk wanneer men het verschil in de gang van zaken bij beiden kent.

Als regel behoeft bij den man de sexuele spanning door het voorspel niet opgewekt te worden omdat die spanning reeds in voldoende mate aanwezig is. Bij de vrouw is dit meestal anders.

Als u mij weer toestaat mijn beeldspraak te gebruiken van de top van de berg, die bereikt moet worden, dan bevindt de man zich zonder voorspel reeds een flink eind op de berg.

De vrouw is dan pas, hetzij nog op de begane grond, hetzij zeer weinig gestegen.

Voor de meeste vrouwen is het voorspel een onmisbare factor om dusdanig in spanning opgevoerd te worden, dat het haar mogelijk wordt het hoogtepunt te bereiken, blijft het voorspel achterwege of is het onvoldoende dan zal daardoor anorgasmie tot stand komen.

De ervaring leert dat tal van mannen in dit opzicht tekort schieten.

Sommigen doen dit uit onkunde, anderen uit egoïsme.

De laatsten denken alleen aan zichzelf; slechts aan hun

eigen orgasme. Een dergelijke handelwijze is volmaakt in tegenstelling tot het altruïsme, dat in de liefdesverhouding beide partijen moet bezielen.

Liefde betekent: zijn geluk zoeken in het geluk van een ander!

Bovendien: dit altruïsme wordt rijkelijk beloond. De prijs: het beleven, de orgasmus van de vrouw, kan voor den man een ongekende rijkdom betekenen. De man, die eerst slechts alleen beleefde, zal bemerken, dat het samen-beleven het geheel opvoert tot de schoonst denkbare harmonie.

Het is dus nodig, dat tal van mannen zich in dit opzicht herzien.

Wanneer ik daarbij enige technische instructies zal geven dan diene men daarbij te bedenken, dat dit alles niet alleen te beleren is.

Veel hangt daarbij ook af van het aanvoelen, de intuïtie, de kunst van minnen: de ars amandi.

En die laat zich moeilijk leren!

Toch is het nuttig ook hierbij de voorlichting niet achterwege te laten. Men moet daarbij allereerst weten, dat de sexuele gevoelens bij de vrouw niet alleen kunnen worden opgewekt vanuit de U reeds genoemde sexueelgevoelige plaatsen in en aan de geslachtsorganen.

Ook vanuit andere delen van het lichaam kunnen deze opgewekt worden en deze delen noemt men: *erogene zônes.*

Zij kunnen zeer verschillend zijn en het is niet doenlijk — en ook niet nodig — ze allen op te noemen.

Het is de taak van den man ze gedurende het huwelijk te vinden en ook daartoe zijn tijd en aanpassing noodzakelijk.

Niet onvermeld mag blijven, dat het omgekeerde ook

niet verwaarloosd mag worden. Ook de vrouw dient jegens den man het voorspel niet te verwaarlozen, hoewel in verband met het reeds genoemde, dit voor de meeste mannen van minder betekenis is dan voor de gemiddelde vrouw.

Toch maakte ik tal van gevallen mee waarbij de man door een onvoldoend voorspel van de zijde van zijn vrouw geremd werd en onvoldoende of niet tot orgasmus kwam.

De meest voorkomende en meest gevoelige erogene zônes zijn de volgende:

De mond.

De lippen, de tong, het kussen: het zijn zeer machtig werkende factoren bij het voorspel en voor de meesten van onmisbare betekenis.

Enige woorden dienen gewijd te worden aan het kussen.

De mondkus is de liefdeskus.

De echtgenoten dienen het kussen ook buiten de coitus om niet te verwaarlozen en er vooral om te denken, dat dit kussen niet het karakter krijgt van een automatische, doelloze handeling.

Wanneer de man nooit vergeet bij het weggaan en het thuiskomen zijn vrouw een kus te geven, dan komt het er minder op aan *dat* hij het doet, dan wel *hoe* hij het doet.

Het zijn van die betrekkelijke kleinigheden, die echter grote gevolgen kunnen hebben en opnieuw de betekenis bewijzen van het *kleine detail voor het Grote Huwelijk.*

De borsten.

De borsten van de vrouw, vooral de tepels, zijn voor velen krachtige erogene zônes. Ook hier blijkt, dat men

niet mag generaliseren: menige vrouw is op deze vorm van prikkeling geheel niet gesteld.

De geslachtsorganen.

De reeds genoemde sexueel-gevoelige plekken zijn nog altijd de krachtigste erogene zônes. Mijn ervaring heeft mij geleerd, dat van deze gedurende het voorspel nog veel te weinig gebruik wordt gemaakt en ik mag in dit opzicht verwijzen naar het geschrevene op blz. 45 e.v.

Het is niet alleen voldoende, dat men dit alles weet en dàt er een voorspel plaats vindt, de *aard* en de *duur* van het voorspel moeten ook overeenkomen met de verlangens van de vrouw.

Wat de *aard* aangaat diene men te zorgen voor de nodige variatie. Niets is voor de vrouw dodender dan dat dit voorspel schablone-achtig plaats vindt: steeds maar op dezelfde wijze, zodat zij het ene ogenblik precies weet wat het volgende moment gebeuren zal.

Het bepalen van de *duur* van het voorspel is alweer een zaak van ervaring. Ik heb het al eerder gezegd: de reactie van de vrouw op de prikkels zullen den ingewijde het ogenblik doen kennen waarop aan het voorspel een einde dient gemaakt te worden. Daarbij doet zich bij veel mannen een moeilijkheid voor, die niet onaanzienlijk is.

Wanneer ik in de loop der jaren tal van mannen op deze wijze instrueerde dan klaagde menigeen op de volgende wijze.

„Wanneer ik moeite doe om bij mijn vrouw de extase op te wekken dan kost dat begrijpelijkerwijze tijd. Maar aan mijn uithoudingsvermogen komt ook een einde. Vooral wanneer het bij mijn vrouw werkelijk tot opwinding komt, dan prikkelt dat opnieuw mijn gevoelens en zodoende

wordt het voor mij heel moeilijk, soms onmogelijk, te wachten totdat bij haar de orgasmus verschenen is."

Een gerechtvaardigde klacht.

Naast de maatregelen die op blz. 39 e.v. genoemd zijn om het tijdstip van de ejaculatie te vertragen kan ik nog een ander middel noemen.

Het is wel geen prettig middel maar nogmaals, men moet er ten bate van zijn vrouw wat, soms veel, voor over hebben.

Het is het middel van de *gedachtenafleiding.*

De ervaring leert, dat het klimmen van de gevoelens bevorderd wordt wanneer de gedachten en voorstellingen zich concentreren op de figuur van de vrouw en op datgene wat tussen beiden plaats vindt.

Omgekeerd kunnen andere gedachten de gevoelens remmen.

Wanneer gedurende het samenzijn brand in het huis uitbreekt dan is het opeens met beider spanning gedaan.

Daarvan kan nu in ons geval een nuttig gebruik gemaakt worden.

Wanneer men gedurende het voorspel zich concentreert op neutrale of desnoods onaangename dingen dan kan dààrdoor zoveel tijd gewonnen worden, dat het beoogde doel bereikt wordt.

Het onaangename van deze methode is vaak tijdelijk.

Wanneer de vrouw tot meerdere sexuele rijping gekomen is; wanneer er vooral op gelet wordt, dat de coitus liefst plaats vindt wanneer *beiden* gedisponeerd zijn, dan wordt het tempo van de vrouw vaak dusdanig versneld, dat tal van hulpmiddelen, dus ook dit onaangename, achterwege kunnen blijven.

De praktijk leert, dat een juiste voorlichting inzake de voorspelkwestie in vele gevallen groot succes heeft, waar-

door menig geval van oorspronkelijke sexuele disharmonie in het tegendeel kan overslaan.

Hiermede is de groep van de lichamelijk-technische oorzaken van de vrouwelijke anorgasmie voldoende besproken en komen wij thans tot die van de psychische remmingen als oorzaak van anorgasmie.

Einde van het gedeelte, dat alleen voor den man bestemd is.

PSYCHISCHE REMMINGEN ALS OORZAAK VAN ANORGASMIE.

We hebben hier een goed voorbeeld van het innige verband, dat tussen ziel en lichaam bestaat.

In dat lichaam is de energie om tot orgasmus te komen aanwezig; de lichamelijke bereidheid is soms groot doch de psychische weerstand verhindert het tot stand komen van het physische geheel in tal van gevallen.

Het grote verschil tussen geestelijke en lichamelijke remmingen is op de volgende manier te verduidelijken.

In beide gevallen komen zij tot den arts en zeggen:

„Ik kan niet tot orgasmus komen" .

Bij de aanwezigheid van louter lichamelijke remmingen is het inderdaad: *„ik kan niet."*

Bestaan er psychische remmingen dan moet dit veranderd worden in:

„Ik wil niet tot orgasmus komen."

Wanneer ik deze uitspraak onder de ogen van de patienten breng dan klinkt herhaaldelijk: „Dat is beslist niet waar, integendeel: ik wil dolgraag het bewuste doel bereiken. Hoe kunt U zeggen, dat ik niet wil?"

Deze ongelovigheid is zeer goed te begrijpen omdat dit „ik wil niet" zo vaak *onbewust* is.

Pas wanneer de arts de gang van zaken geanalyseerd heeft; wanneer het verband der dingen door de patiente

ingezien wordt (*bewust* gemaakt wordt), dan gaat haar een licht op en wordt zo goed als altijd de juistheid van de door den arts geopperde stelling erkend.

Dan wordt begrepen, dat deze vorm van anorgasmie een *protest* is.

Waartègen geprotesteerd wordt zal uit de volgende voorbeelden blijken; eén reeks waarvan ik hoop, dat hij zo voltallig mogelijk zal zijn.

Ten einde het geheel niet te onderbreken ga ik met de nummering van de oorzaken van de anorgasmie verder.

VII. De liefdesgevoelens.

Er wordt aan herinnerd, dat de grote meerderheid der vrouwen zich pas geven *wil* wanneer zij van haar man oprecht en innig houden. Deze Liefde is eerst nodig, wil het tot die innerlijke bereidheid komen, waardoor overgave en orgasmus mogelijk zijn.

Bij die overgave moet de vrouw los zijn van alles.

Los van de omgeving, van de buitenwereld en ook los van innerlijke remmende gedachten.

Aan *alles* wat zij op dit gebied eist moet voldaan worden.

Het gehele psychisch-physisch mechanisme is bij de vrouw zò kwetsbaar, dat kleinigheden de goede afloop kunnen verstoren. Kleinigheden, die zò futiel zijn, dat de niet-ingewijde onmogelijk geloven kan, dat zij zo'n grote invloed kunnen hebben.

Kwetsbaarheid zowel naar lichaam als naar ziel is een eigenschap, die bij de vrouw in veel grotere mate aanwezig is dan bij den man.

Dus ook op het gebied van het geslachtsleven.

Als men vraagt hoe dat komt dan zal het antwoord kun-

nen luiden, dat de man meer met het lichaam en de vrouw meer met de ziel de geslachtsgemeenschap beleeft en de vrouwenziel een buitengewoon kwetsbaar complex is. Het geslachtsleven is als het ware de barometer, die aangeeft hoe het in de vrouwelijke ziel gesteld is!

Wanneer de sexuele rijping van de vrouw uitblijft dan is één van de eerste dingen, die zij zichzelve moet afvragen: „Houd ik wel voldoende van mijn man? Is het wel onbaatzuchige Liefde?"

Natuurlijk behòeft het niet zo te zijn en moet ik ook hier waarschuwen voor overijlde conclusies.

Bovendien: weest verstandig en concludeert op dit gebied *nooit* zelve. Laat dit aan den deskundige over; als *gij* het tracht te doen dan blijft het toch altijd min of meer beunhazerij en uw onrijp oordeel kan ernstige ongelukken veroorzaken omdat daarbij onjuiste beslissingen niet te vermijden zijn.

Natuurlijk is het beantwoorden van de vraag: „Houd ik werkelijk wel voldoende van mijn man?" zeer moeilijk en soms onmogelijk.

Alweer een goed voorbeeld van de stelling, dat men bij dergelijke vragen een deskundige moet raadplegen.

Daartegen verzet zich vaak het gevoel van eigenwaarde: „Ik moet toch zo flink zijn mijn moeilijkheden zelf op te kunnen lossen!"

Een begrijpelijke doch onjuiste uitroep.

Het is zo moeilijk, vooral in gevoelskwesties, een oordeel te vormen en destemeer naarmate men *partij* is.

Dan is alle objectiviteit, die noodzakelijk is om tot een juiste overweging en een dito oordeel te geraken, verdwenen. Dan ontstaat de twijfel, die wij allemaal zo vaak voelen opkomen en die iedereen af en toe doet vragen: „Houd ik werkelijk van mijn man (vrouw)?"

Daartoe moet men zich wenden tot iemand, die deskundig is en waarvan men een volkomen objectiviteit mag verwachten. (laten wij alsjeblieft niet gaan twisten over het woord „volkomen"!).

Daarom wende men zich tot een deskundige, die dan een schone, moeilijke en vaak weinig-benijdenswaardige taak heeft.

Het spreekt vanzelf, dat zijn taak zich dient te beperken tot aanhoren, meevoelen, uitleggen en van alles het pro- en contra aantonen.

De beslissing blijft *altijd* bij de partij of partijen en nooit mogen adviezen gegeven worden zonder *beide* partijen gehoord te hebben. Wie dit verzuimt maakt een onvergeeflijke fout.

Bij ieder onderzoek van anorgasmie besluiten we met enige woorden te wijden aan de prognose en de therapie.

De prognose zal, wanneer het feit vaststaat, dat de liefdesgevoelens onvoldoende zijn, slecht zijn.

Dan is geen therapie in staat iets te verbeteren; men houdt van iemand op de juiste wijze of men doet dat niet.

Liefde zal gegeven zijn of zal niet zijn!

Waar de sexuoloog wèl op moet letten is, dat de patiente zichzelve niet bedriegt m.a.w., dat zij zich geen liefdesgevoelens suggereert, die er niet zijn, maar vooral, dat zij eventuele latent-aanwezige gevoelens niet over het hoofd ziet.

Vele ernstige en diepgaande besprekingen zijn daarbij vaak nodig om tot het juiste inzicht te geraken.

VIII. Huwelijk en vrije tijd.

Alweer een voorbeeld van de invloed van het kleine onderdeel op het grote geheel van het huwelijk.

Een factor, die zoals steeds ook van invloed op de ontwikkeling van de sexuele harmonie is.

De man dient van zijn vrije tijd een zeker deel voor zijn vrouw te reserveren.

„Flauwe kul", hoor ik menigen man dienaangaande opmerken.

De ervaring leert ons de funeste gevolgen van het achterwege laten van die „flauwe kul" kennen.

Natuurlijk heeft de man recht op een deel van zijn vrije tijd. Het is òòk verkeerd als hij eeuwig en altijd om zijn vrouw hangt. Daar kan menige vrouw ook niet tegen, op straffe van conflicten.

Maar hij mag niet overdrijven, hij moet haar een deel daarvan geven.

Doet hij dat niet dan kan de daardoor vereenzaamde vrouw zich tekort gedaan voelen, mokken, tobben, verdrietig zijn en tenslotte haar troost zoeken bij een ander

Dit is alles geen fantasie maar pure ervaring.

Evenals het feit, dat daardoor anorgasmie tot stand kan komen.

Volkomen onvergeeflijk is het wanneer de vrije tijd alleen besteed wordt aan liefhebberijen; begrijpelijk, doch even verkeerd, wanneer de man zich in zijn vrije tijd ter beschikking stelt tot het verrichten van nuttige, sociale arbeid.

De man zal zijn maatschappelijk succes dan moeten boeten met een ruïnering van zijn huwelijk!

Prognose en therapie zijn zeer eenvoudig en causaal.

Is de man van kwade wille dan gaat het mis, doch is hij te goeder trouw en deed hij dit alles zonder inzicht te hebben in de gevreesde gevolgen, dan kan hij door zelfinzicht en bekering veel of alles redden.

IX. Op bladzijde 16 e.v. is een aantal factoren genoemd, dat ook hier van groot belang kan zijn.

Om herhalingen te vermijden zal ik ze slechts noemen.

Er mag tussen de partners geen *te* groot verschil bestaan in: intellectuele ontwikkeling; karakter (speciaal bij de aanwezigheid van grofbesnaardheid bij één van de partners); godsdienstige opvatting; ras; politiek; stand; kunstgevoel (muziek, literatuur, enz.).

Dientengevolge kan een verwijdering tussen de partners ontstaan welke anorgasmie tengevolge heeft.

De oorzaak is vaak minder moeilijk te ontdekken dan wel te bestrijden en het accent moet gelegd worden op **de prophylaxis (voorkoming).**

X. De man, die niet lief en attent is.

Alweer zo'n schijnbare kleinigheid.

Maar een tekortkoming, die zich geducht wreken kan.

Het is nu eenmaal een typisch vrouwelijke eigenschap om gevoelig te zijn voor alle mogelijke kleine attenties, die het leven zonnig kunnen maken en ook om af en toe aangehaald te worden buiten de geslachtsgemeenschap om.

Dit zijn alweer van die „flauwiteiten" waartoe menige man niet komen kan, òf omdat hij het niet wil, òf omdat zijn innerlijk hem daartoe wèl drijft doch een misplaatste gêne hem ervan afhoudt. Zijn gevoel van eigenwaarde verzet zich er dan tegen zich zo „kinderachtig aan te stellen".

Een volkomen verkeerde gedachtengang en bovendien een gevaarlijk spel.

Want tal van vrouwen kunnen deze dingen heel eenvoudig niet missen. In het begin zullen zij er verdrietig

om zijn, daarna gaan zij mokken en tenslotte berusten zij al mokkende.

Deze houding verandert echter in verontwaardiging wanneer zij bemerken, dat haar man bij de coitus, dus bij het nastreven van een egoïstisch doel, wel degelijk de kunst verstaat om lief te zijn.

Deze verontwaardiging leidt tot een protest-houding; tot een ik-wil-niet; tot de anorgasmie.

Over dit alles schreef ik uitvoeriger in mijn boek: „Moeilijkheden in het Huwelijk".

In dit geschrift is het voldoende er op te wijzen; prognose en therapie liggen voor de hand.

De onwillige mannen behouden een anorgastische vrouw terwijl bij goede wil en zelfinzicht de anorgasmie verdwijnen kan.

XI. Angst voor zwangerschap.

Menige anorgasmie berust alleen op deze oorzaak.

Het is opnieuw een bewijs voor de stelling, dat de vrouw om tot orgasmus te kunnen geraken geheel los moet zijn van remmende gedachten. Zij moet zich voor de volle honderd procent op het samenzijn kunnen concentreren.

Daarvan is geen sprake bij angst voor bevruchting.

Iedere keer worden haar gedachten weggetrokken; steeds maar weer doemt in haar op: „Als het maar niet mis gaat!"

En de ban is gebroken; de cirkel is dòòrbroken; de spanning zet niet door: anorgasmie!

De therapie is eenvoudig en causaal.

Het is hier de plaats om over de geboortebeperking wat meer te zeggen.

De bewuste regeling van het kindertal is een belang-

rijke aangelegenheid, die door de huwenden moet beslist worden, geleid door hun verantwoordelijkheidsgevoel.

Mag ik hierbij twee gewichtige feiten onder uw aandacht brengen?

Ten eerste: *beide* partijen moeten het met de genomen beslissing volkomen eens zijn. Een verschil in mening wreekt zich altijd en ernstig.

En ten tweede: bedenkt bij uw besluit, dat een kinderloos huwelijk onvolkomen is. Het huwelijk wordt pas volkomen met en door de kinderen!

Wanneer het nodig is maatregelen te nemen laat U dan deskundig voorlichten. Gij moogt niet doen wat uw tante of uw buurman doet, omdat de anticonceptie (voorkomen van bevruchting) een zaak is, die individueel opgelost moet worden.

Rekening moet gehouden worden met tal van factoren: lichaamsbouw; ethische inzichten; aesthetische gevoelens, om maar enkele te noemen.

Een middel, dat bij tal van personen gunstig werkt zal voor U, in verband met uw lichaamsbouw, onbruikbaar kunnen zijn. Gebruikt gij het op eigen houtje dan dreigt een mislukking, d.w.z. een ongewenste zwangerschap.

Daarom moogt gij dit vraagstuk niet zelf oplossen maar moet naar een deskundige gaan.

Dààr zal beslist moeten worden welke van de drie middelen in uw geval het meest gewenste is. Het gàat om:

a. onthouding.

b. een middel voor den man.

c. een middel voor de vrouw.

Over alle drie zal ik iets zeggen.

a. Onthouding.

Over de totale onthouding gedurende de tijd om één kind te besparen praat ik niet. Een totale onthouding gedurende negen maanden is voor gezonde, liefhebbende mensen een waanzin.

Die dit propageert is een gek of een huichelaar.

Het vraagstuk van de onthouding speelt in ieder geval een rol bij de *menstruatie* en gedurende de *zwangerschap.*

De onthouding gedurende de menstruatie is vanzelfsprekend. Los van godsdienstige of hygienische voorschriften zal een dergelijke coitus alleen op aesthetische gronden reeds verworpen worden.

De gemiddelde man is in staat zich gedurende deze 3-5 dagen te onthouden. Wanneer hem dit onmogelijk is — het zijn uitzonderingsgevallen — dan moet hij dienaangaande zijn arts raadplegen.

Veel werd en wordt er gesproken over de geslachtsomgang gedurende en na de zwangerschap.

Door velen wordt deze om verschillende redenen afgekeurd, o.a. in verband met het letsel, dat daardoor aan moeder en kind kan worden toegebracht.

Ik kan op deze zaak niet uitvoerig ingaan; geef U alleen mijn conclusie berustend op langjarige ervaring.

Lichamelijke nadelen voor de moeder en de vrucht zag ik bij het volgen van deze gedragslijn nooit:

Gedurende de eerste helft van de zwangerschap kan de coitus 1—2 maal per week uitgeoefend worden. (let wel ik schrijf „kàn" en niet „mòet"). Men diene daarbij nog meer voorzichtigheid dan anders te betrachten.

In de tweede helft tot ongeveer zes weken voor het te verwachten einde is de coitus wanneer één of beide partijen deze wensen toelaatbaar, liefst in zijligging met de

gezichten naar elkaar toe. Ook dan: voorzichtigheid, niets ruws of bruuts.

Na een bevalling pleiten de meesten voor een periode van zes weken alvorens het geslachtsverkeer hervat zal worden. Geneeskundig is deze termijn zeer zeker te verantwoorden maar wij moeten ook nog met iets anders rekening houden, iets dat dit gehele vraagstuk belangwekkend en actueel doet blijven. Het zijn n.l. de gevoelens van den man. Wanneer wij het voorstel van de onthouders zouden aannemen dan komt dat voor hem neer op een onthoudingsperiode van ongeveer tièn maanden. Dit is volkomen onaanvaardbaar, nòch voor hem, nòch in verband met de zeer ernstige risico's die het huwelijk daardoor bedreigen.

In verband hiermee vind ik de termijn van zes weken nà de bevalling te lang. Met de zes weken vòòr de baring komt dat neer op drie maanden onthouding.

Daarom lijkt mij er geen bezwaar tegen dat wanneer bevalling en kraambed normaal verlopen zijn en de man onder onthouding lijdt, na ongeveer 2-3 weken een voorzichtige coitus plaats vindt.

Naast de langdurige onthouding thans iets over de *periodieke onthouding,* die zoveel gemoederen in opstand bracht en brengt. De methode is zeer aantrekkelijk omdat geen „middelen" gebruikt worden en iedereen dus daaraan de voorkeur geeft.

De periodieke onthouding berust op het feit, dat bij de vrouw tussen twee menstruaties vruchtbare en onvruchtbare dagen voorkomen. Daaraan valt niet te twijfelen. Moeilijker is het echter die dagen precies vast te stellen. Daarbij moet rekening gehouden worden met het nauwkeurig *opgeschreven* menstruatieverloop en ik moet de dringende raad geven deze berekeningen niet zelf te ver-

richten maar aan de deskundige over te laten.

Sommige gevallen zijn geheel ongeschikt voor de methode; andere zeer geschikt; voor de meesten is de periodieke onthouding te gebruiken als een aanvullende methode naast andere hulpmiddelen.

b. *Het middel voor den man, het praeservatief* of *condoom* lijkt zò eenvoudig, dat dit toch waarlijk buiten de arts om gebruikt kan worden.

Toch lijkt dit meer zo dan het is.

Bij het gebruik worden nogal wat technische fouten gemaakt, die zelfs tot mislukking aanleiding kunnen geven en die bij tijdige instructie te voorkomen zijn.

Bovendien kan de arts met U de aesthetische bezwaren bespreken, die er aan het gebruik van condoom verbonden zijn, bezwaren, die als ze *vooraf* besproken worden menigeen ervan zullen weerhouden het te gebruiken.

Het allervoornaamste bezwaar op dit gebied is het *doelbewust* ingrijpen terwijl het liefdessamenzijn reeds een aanvang heeft genomen. Voor velen, die in de geslachtsdaad meer zien dan een louter lichamelijk samenkomen is een dergelijke doelbewuste handeling onaanvaardbaar.

c. *„Maar geldt doelbewust ingrijpen dan ook niet voor de middelen, die bij de vrouw toegepast worden?"* zult gij vragen.

Neen, de moderne anti-conceptie is in staat een methode samen te stellen, die ook aesthetisch verantwoord is.

Bovendien is deze: veilig, onschadelijk, goedkoop en eenvoudig van toepassing.

Ook hierbij geldt: Pas alles slechts toe na overleg met uw arts!

XII. Zorgen en moeheid.

Men moet om tot een sexuele harmonie te kunnen komen voldoende gedisponeerd zijn. Het laat zich begrijpen, dat zorgen en moeheid deze dispositie belangrijk verminderen kunnen.

Wanneer het hoofd vol zorgen is dan zwijgen vaak de sexuele verlangens (niet altijd!), dan „staat het hoofd er niet naar" en dit geldt vooral in deze tijd van oorlogsmisère, waarin het leed òf het gezin zelf trof, òf de ellende rondom voldoende was en is om een duurzame downstemming te veroorzaken.

Hetzelfde geldt voor die vorm van moeheid waarbij men zich met een goed Hollands woord „gekookt" voelt.

Men treft dit begrijpelijkerwijze nogal eens bij huisvrouwen aan, die een druk gezin hebben en de hele dag hard moeten werken. Wanneer zij dan 's avonds in hun bed komen dan zijn zij zò moe, dat ze maar één ding verlangen: zo gauw mogelijk te gaan slapen. Dat daarbij de sexuele verlangens van den man in het gedrang komen spreekt vanzelf.

Ik heb in deze gevallen nogal eens succes gezien van het aanbevelen van een *ochtend-coitus* na een verkwikkende nachtrust.

De therapie van de „zorgen" ligt buiten het bereik van menselijke stervelingen; die van de moeheid kan met bepaalde geneesmiddelen nogal eens succes boeken.

XIII. De man is haar type niet.

Er bestaat op het gebied van de liefdeskeuze, bewust of onbewust, een zoeken naar een bepaald type.

Kent U de mannen niet, die menigmaal van partner verwisselen en steeds hetzelfde type kiezen?

Kent gij den echtgenoot niet, die voor de tweede maal getrouwd U aan zijn nieuwe vrouw voorstelt, die zeer veel op de eerste lijkt?

Waarin bestaat dat „type"?

Het kan verband houden met het geheel of met onderdelen.

Sommigen zoeken de grote forse figuur of de donkere gestalte, terwijl anderen op zoek zijn naar het kastanjebruine haar, de blauwe ogen, de gevulde lippen of de welgevormde en verzorgde handen.

Er is letterlijk geen onderdeel van het lichaam; er is geen enkele vorm van persoonlijkheid, die niet als „fetisch", als „tovermiddel" kan fungeren. Dit is maar gelukkig ook, want daardoor is voor iedereen plaats op de huwelijksmarkt.

Een dergelijke fetisch nu kan van tweeërlei aard zijn: gewenst of vereist.

Wanneer hij slechts „gewenst" is dan kan sexuele harmonie ook zonder aanwezigheid tot stand komen, doch is hij „vereist" dan zal zijn afwezigheid een sexueel onvermogen tot gevolg hebben.

Een therapie is natuurlijk bij de „dwingende" gevallen onmogelijk.

XIV. Anti-fetischisme.

Dit vreemde woord is na het voorafgaande wel te begrijpen.

Het is het tegenovergestelde van het in No. XIII behandelde.

Daarbij was sprake van een tekort, van iets dat ont-

brak; hier is sprake van een te veel, van iets dat hinderlijk is.

Men bedoelt daarmee die talrijke lichamelijke bijzonderheden aan het lichaam van de partner, die een dusdanige remming kunnen uitoefenen, dat alle sexuele gevoelens gedoofd worden of niet eens tot stand komen.

Om enkele voorbeelden te noemen: een geur van het lichaam; een slechte geur uit de mond; een vies gebit; rouw-nagels.

De therapie moet causaal zijn en kan dan vaak prachtige resultaten opleveren, mits de andere partij medewerke en niet boos worde wat nogal eens geschiedt.

XV. Tegenzin tegen voorbehoudmiddelen.

Ook daardoor kan anorgasmie ontstaan.

Vooral wanneer middelen gebruikt worden, die te doelbewust dus verkeerd toegepast worden.

Bijvoorbeeld: het meest gebruikte middel voor de vrouw is de rubber vrouwenring of pessarium.

De verkeerde, remmende manier om deze te gebruiken is om vlak voor de coitus het bed te verlaten ten einde de ring te plaatsen.

De goede manier is deze iedere avond bij het avondtoilet in te brengen.

Dan wordt het middel ook ingebracht wanneer geen coitus plaats vindt en daardoor blijft iedere doelbewuste handeling en de daarop volgende psychische remming achterwege.

Nòg meer gelden deze overwegingen voor het condoom.

Een bespreking met een deskundige is zo goed als altijd in staat de bewuste remming te doen verdwijnen.

XVI. Thans komt een drietal oorzaken van anorgasmie aan de orde waarvan de eerste reeds behandeld is.

Deze is n.l. *de ruwe defloratie* en het daardoor veroorzaakte psychische trauma.

Onafhankelijk van het feit of de deflorator de echtgenoot dan wel een ander is geweest, de gevoelens van de vrouw concentreren zich op den maritus (echtgenoot).

Is zij door een ander ruw gedefloreerd dan ontwikkelt zich in deze gevallen een haat-instelling tegen de andere sexe, die zij projecteert op het enige object, dat onder haar bereik valt: haar man.

Dat het daarbij niet kan blijven bij anorgasmie doch tot de ontwikkeling van een sexuele afschuw kan komen is ook al vermeld.

De therapie kan alleen psychisch zijn. De arts of psycholoog heeft haar de causaal werkende factoren bewust te maken waardoor het in sommige gevallen gelukt de symptomen tot verdwijnen te brengen.

Dezelfde invloed kan uitgaan van de te brute coitus.

Het is al vroeger gezegd: hoewel een dosis mannelijke agressie nodig en onmisbaar is mag deze nooit ontaarden in bruutheid. Daarop is de overgrote meerderheid van de vrouwen niet gesteld en antwoordt op deze „dierlijke handelwijze" met een anorgasmie of erger.

De therapie ligt voor de hand.

Niet vergeten mag worden te wijzen op de *frequentie* van de coitus en het feit dat ook daardoor anorgasmie kan ontstaan.

Reeds bij de definitie van sexuele harmonie wees ik op de noodzakelijkheid van het feit, dat het aantal keren, dat geslachtsgemeenschap plaats vindt overeenstemmen moet met de wederzijdse verlangens.

En daaraan ontbreekt nogal eens wat, meestal in die zin, dat de man veel vaker omgang wenst dan de vrouw.

Indien dit verschil in verlangen te groot is kan de anorgasmie ontstaan evenals in het zeldzamer voorkomende tegenovergestelde geval.

De therapie bestaat in wederzijdse aanpassing.

XVII. De sfeer van de coitus.

Ziehier een psychische factor van de eerste orde, vooral voor de vrouw.

Daarbij is allereerst nodig, dat men zich niet behoeft te haasten. Een coitus, die in allerijl moet plaats vinden en waarbij niet eens gelegenheid is zich behoorlijk te ontkleden is voor de meeste vrouwen niet te aanvaarden. Het is haar onmogelijk onder deze omstandigheden tot de juiste overgave te komen.

Hetzelfde geldt voor het feit, dat men bang is gedurende de coitus gehoord of gestoord te worden.

Dat laatste kan nogal eens dreigen wanneer kinderen kunnen binnenkomen en het eerste is in het geheel niet denkbeeldig wanneer er inwonenden zijn of in de moderne huizen met hun vaak zo dunne muren.

Het zijn aangelegenheden waar men niet aan denkt doch die àls ze onder het oog worden gezien en geëvacueerd kunnen worden groot effect zullen sorteren.

XVIII. Sexuele aanslag in de jeugd.

Dit is evenals de verkeerde defloratie een machtig en langdurig-inwerkend psychisch trauma.

Omdat over sexuele zaken niet gesproken wordt zijn

deze dingen tamelijk onbekend, doch wanneer men het vertrouwen van zijn patienten heeft verworven dan hoort men ook op dit gebied ontstellende staaltjes

Zeer talrijk zijn de gevallen waarbij meisjes, vaak kinderen nog, sexueel aangerand worden en dit gebeurt nogal eens door oudere mannelijke familieleden.

Wat ook vrij vaak voorkomt is, dat mannen verdekt opgesteld hun geslachtsdelen aan meisjes tonen.

Al deze gebeurtenissen kunnen op het jeugdige gemoed een diepe indruk maken. Het gevolg daarvan kan zijn, dat zij van het sexuele, waarmede zij het gebeurde terecht in verband brengen, niets meer willen weten; het uit hun bewuste gedachtengang verdringen.

Deze houding kan nog volgehouden worden wanneer zij reeds getrouwd zijn en heeft tengevolge, dat iedere sexuele aanraking verworpen en de ontwikkeling van sexuele gevoelens dus geremd wordt. Hier bestaan èn anorgasmie èn frigiditeit.

Natuurlijk gaat dit alles buiten het bewustzijn om en de jonge vrouw komt in diep treurige toestand bij den arts en vertelt hem, dat zij niets van zich zelve begrijpt.

Zij houdt dolveel van haar man evenals hij van haar en alles is ideaal totdat hij pogingen doet tot sexuele toenadering. Dan betrapt zij zich op afweer en tot haar grote schrik ook op afkeer.

Wanneer niet ingegrepen wordt gaan deze huwelijken stellig te gronde.

Bij de juiste psychische behandeling kan het oorzakelijk verband bewust gemaakt worden en de toestand verbeteren of genezen.

Het medegedeelde moet U toch wel een machtige indruk geven van de kracht, die van het onbewuste op ons bewuste leven uitgaat.

XIX. Wij blijven hier op hetzelfde terrein als in No. XVIII.

Was het daar de funeste invloed, die van een sexueel trauma in de jeugd uitging, hier is het niet de werking van één gebeurtenis doch die van een herhaald gebeuren gedurende vele jaren.

Het betreft de minderwaardigheidsverklaring van het sexuele.

Deze is alom verbreid en wordt millioenen kinderen ingeprent vanaf de prilste jeugd, hetzij door de opvoeding, hetzij door de godsdienst, hetzij door de „voorlichting in de goot", die zij in de buitenwereld krijgen.

Wanneer op dit aambeeld maar voortdurend gehamerd wordt en dat gebeurt!) dan wordt in het bewustzijn van de jongeren het sexuele als iets minderwaardigs beschouwd, niet aanvaard en tenslotte: verdrongen naar het onbewuste.

Hun latere gevoelens t.o.v. het huwelijk kunnen prachtig zijn.... maar gedesexualiseerd, d.w.z. ontdaan van geslachtelijkheid.

Gevolgen: evenals in de vorige groep: Frigiditeit, anorgasmie.

Wanneer de ouders deze samenhang begrijpen dan dienen zij er voor te zorgen dat deze gedachtengang *tijdig* voorkomen worde door een *tijdige* en *juiste* geslachtelijke voorlichting te geven.

De therapie van de anorgasmie (frigiditeit) is ook hier een psychische; langdurig, moeilijk en met wisselend succes.

XX. Driehoeksverhouding.

Wanneer de vrouw een verhouding heeft met een anderen man dan gevoelt zij zich gedurende de omgang met

den echtgenoot vaak zò met schuld beladen, dat zij zich niet geven kan (wil) en dus anorgastisch blijft.

De enige therapie kan bestaan in het liquideren van de driehoek.

Het is hier de plaats iets meer te zeggen van de zo vaak besproken driehoeks- en meerhoeksverhoudingen.

Wat heeft men onder dusdanige verhoudingen te verstaan?[1])

Men verstaat daaronder een huwelijksverhouding waarbij één of beide echtgenoten een geestelijke of (en) een lichamelijke verhouding hebben met een ander en waarbij de éne echtgenoot zo zeer geniet van het nieuwe geluk van de andere echtgenoot, dat de onderlinge verhouding *erna* en *erdoor* nog verinnigd wordt.

Hoewel ik in theorie het bestaan van een dusdanige geestesgesteldheid niet durf ontkennen heb ik in mijn langjarige praktijk dergelijke super-mensen nog niet ontmoet.

Wij zijn maar gewone stervelingen en dat brengt met zich mee dat wanneer in de huwelijksverhoudingen, *waartussen geen ander mag treden,* een derde of vierde zich mengt, de zich tekort gedane partij daarop op onplezierige wijze reageert.

Dat ook de „schuldige" partij dusdanig reageren kan, bewijst het optreden van een met schuld beladen coitus, die een anorgasmie tot gevolg heeft.

XXI. Metatropie.

Een vreemd woord, dat een verklaring nodig maakt.

Tot de typische geestelijke verschillen tussen man en

---

[1]) Zie: Dr. F. M. Wibaut en Mevr. Wibaut—B. v. B.: „Wordend Huwelijk".

vrouw behoort het feit, dat de gemiddelde man geestelijk sterker is dan de gemiddelde vrouw. Dat wènst de vrouw ook; zij verlangt een man, die voor haar een steun en een toeverlaat kan zijn; tot wien zij kan opzien; dien zij kan respecteren.

Er zijn mannen, die aan deze eisen niet voldoen.

Ik bedoel nog niet eens de volbloed pantoffelhelden maar hen, die in de moeilijke ogenblikken van het leven meer vragen dan geven.

Dit verschijnsel kan ook optreden als gevolg van die merkwaardige speling van de natuur waardoor mannen ontstaan met min of meer vrouwelijke eigenschappen. Deze feminine mannen noemt men ook wel *metatropen,* evenals de virile (mannelijke) vrouwen.

Wanneer een normaal-voelende vrouw getrouwd is met een uitgesproken metatropen man dan kan daardoor haar geslachtsleven onontwikkeld blijven.

Of zij blijft frigide òf er ontstaat een anorgasmie.

Een therapie is natuurlijk onmogelijk.

Men begrijpe goed, dat deze moeilijkheid zich niet alleen ontwikkelt in gevallen waar de man uitgesproken metatroop is maar ook in de lichtere gevallen waarbij aanleg of gemakzucht den man er toe brengen steeds op het tweede plan te blijven.

Niet hij heeft dan — zoals het behoort — de leiding in het huwelijk maar de vrouw.

Ofschoon haar dit soms ogenblikken van triompf verschaft krijgt zij op den duur een minachting voor den man, die zich door haar liet overwinnen en het uiterst gevoelige mechanisme van het geslachtsleven reageert daarop met anorgasmie.

In deze lichtere gevallen kunnen zelfinzicht en inkeer van den man de moeilijkheden opheffen.

XXII. Homosexualiteit en sexuele perversiteiten.

In normale gevallen bestaat een verlangen naar de geslachtsdaad met een persoon van de andere sexe.

In talrijke gevallen zijn deze gevoelens gericht op de eigen sexe of het betreft handelingen anders dan de coitus.

Dit is het terrein van de sexuele abnormaliteiten.

Evenals in de normale gevallen zijn deze meestal van dwingende aard, d.w.z. aan deze voorwaarden *moet* voldaan worden, wil het tot libido en orgasmus komen.

Ontbreken de voorwaarden dan komt geen ontwikkeling van de sexuele gevoelens tot stand.

Men moet aan deze oorzaken — die voor de beide sexen gelden kunnen — in alle gevallen denken waarin het moeilijk is de oorzaak van anorgasmie op te sporen.

Wanneer de verlangens *bewust* aanwezig zijn dan zal het geen moeite kosten ze te ontdekken, maar heel vaak komen ze verborgen voor, z.g. *latent* en dan is een uiterst nauwkeurig en langdurig onderzoek nodig om ze te herkennen. In verband met dit alles is voorkomen beter dan genezen.

Heeft men bij zichzelf abnormale gevoelens ontdekt dan is huwen zonder voorlichting van een deskundige een misdaad (men pleegt o.a. homosexuelen nogal eens aan te raden te trouwen als „geneesmiddel" voor hun abnormaal zijn. Een hoogst gevaarlijke raad!).

Twijfelt men in dit opzicht aan zichzelf dan zal men *tijdig* (dus vòòr het aangaan van de definitieve binding) deskundig advies inwinnen.

De therapie van deze abnormaliteiten is zeer moeilijk.

Soms zijn ze onuitroeibaar; soms zijn zij te genezen.

Het is ondoenlijk hierop verder in te gaan.

XXIII. Een vroegere binding.

Ik herhaal: het huwelijk is een twee-eenheid waartussen niemand komen mag.

Ook niet in de gedachtengang; in de herinnering.

Wanneer vroegere bindingen krachtig zijn blijven bestaan; wanneer men aan personen uit het vroegere leven krachtig gefixeerd is gebleven, dan bestaat de kans, dat in de huwelijksverhouding gedurende de coitus dergelijke figuren opdoemen, zich tussen man en vrouw dringen en daardoor beletten, dat partijen, speciaal de gevoelige vrouw, tot overgave kunnen komen.

Bedenk wel: ik bedoel hier niet alleen de sexuele binding. Ook bij krachtige geestelijke bindingen kunnen dezelfde gevolgen ontstaan en als enige daarbij vaak voorkomende figuren in het leven van de vrouw noem ik: vader, broers, een leraar, een vroegere verloofde.

Vooral de z.g. „vaderbinding" is zeer interessant.

Hen die daarin belangstellen moet ik verwijzen naar de boeken op het gebied van de psychologie.

De therapie van deze moeilijkheden (die, U hebt het natuurlijk al begrepen, meestal onbewust zijn!) is weer psychisch: langdurig, moeilijk en onzeker.

XXII. Fixatie aan onanie.

De meeste mensen hebben gedurende een deel van hun leven geonaneerd.

Over het verband tussen huwelijk en onanie een enkel woord.

Ernstig kan de invloed van de O. op het huwelijk niet zijn, want als het zo ware dan zouden in verband met de zeer grote frequentie van de O. de meeste huwelijken

dientengevolge niet goed moeten gaan en dit is niet zo.

Toch bestaan op dit gebied grote angsten.

Daar is de angst, dat O. zou leiden tot onvruchtbaarheid: een sprookje.

Daar is de angst, dat O. een minderwaardig nageslacht zou tengevolge hebben: een fabeltje.

Daar is de angst, dat tengevolge van de O. het latere geslachtsleven nadelig beïnvloed zou worden.

Deze angst is schromelijk overdreven hoewel op een paar nadelen gewezen moet worden.

1. Bij mannen ontstaat tengevolge van de O. nogal eens de zeer onaangename vroegtijdige zaadlozing.

2. Door een langjarige O. kan men aan deze wijze van bevrediging dusdanig gewend zijn geraakt, dat het moeite kost gedurende de coitus tot orgasmus te geraken.

Deze moeilijkheid, die soms zeer hardnekkig kan zijn vereist een deskundige behandeling en bewijst, dat de O. *hoewel lang niet zo schuldig als men deze pleegt te beschouwen* toch niet (zoals weer anderen doen) als een volkomen onschuldig en dus onbelangrijk symptoom moet bezien worden.

XXV. De rein-leven gedachte.

Deze gedachte, die veel minder aanhangers telt dan een vijfentwintig jaar geleden, gaat ervan uit, dat slechts die coitus toelaatbaar is, die in dienst van de voortplanting staat. Iedere andere coitus is slechts een lustobject en dus ontoelaatbaar. Wanneer de aanhanger(ster) van de R.L. gedachte tòch tot zo'n onzuivere coitus komen moet (b.v. door drang van de(n) partner) dan is anorgasmie begrijpelijk.

Tot welke onmogelijke consequenties de R.L. gedachte

voert moge U onderstaande uiteenzetting bewijzen.

Wanneer de bevruchting heeft plaats gevonden dan zal deze gedurende de gehele verdere zwangerschap niet opnieuw kunnen tot stand komen.

Dan komen de zes weken na de bevalling, die „taboe" zijn. Daarna blijft de zoogperiode voortduren gedurende welke de kans op bevruchting belangrijk verminderd (doch niet onmogelijk) is. Laten wij deze stellen op 7 maanden.

Hebben wij te maken met een gematigde[1]) aanhanger (ster) van de R.L.gedachte dan zal een coitus nooit mogen plaats vinden binnen den tijd van 10½ maand na de bevruchting. En omdat dan zeer spoedig opnieuw zwangerschap zal intreden moet dan weer 10½ maand gewacht worden.

Hebben wij te maken met iemand, die orthodox in de leer is dan wordt deze termijn verhoogd tot één coitus in de anderhalf jaar.

En tenslotte, maar waarschijnlijk niet de minst belangrijke factor:

XXVI. De angst voor de mislukking.

Deze factor, die ook op ander gebied meer dan iets anders in staat is de mislukking tot stand te doen komen!

De angst voor de mislukking wordt in belangrijke mate beinvloed door de wijze waarop de partner op de mislukking reageert.

Dit kan op vier manieren geschieden.

1. Door boos te worden.
2. Door ironisch-sarcastisch te zijn.

---

[1]) Die dus de zoogperiode niet meerekent.

3. Door verdrietig te zijn.

4. Door een begrijpende troostende houding.

Iedere houding, die anders is dan de laatste vergroot de angst voor de mislukking en daardoor de kans op mislukking.

Ik heb tal van gevallen meegemaakt, die al aardig op weg van beterschap waren en die weer verergerden door een verkeerde reactie van de(n) partner. De angst voor de mislukking kan verdwijnen doordat de arts de nodige suggestie uitoefene, dat men hem volkomen vertrouwen schenke, wanneer hij genezing voorspelt.

Dat kan hij alleen bereiken wanneer hij zich dat vertrouwen weet waardig te maken.

En daarin kan hij niet beter slagen dan door tegenover de(n) patient(e) altijd *volkomen waar* te zijn.

De zaak nooit mooier en nooit lelijker voorstellen dan hij is. Geen onnodig pessimisme verwekken, doch zeer zeker ook geen ongemotiveerd optimisme te voorschijn roepen.

Slechts de geneesheer, die zò handelt; die in al zijn uitingen door de patient mag gecontroleerd en becritiseerd worden, — en die deze critiek kan doorstaan — slechts hij mag er aanspraak op maken, dat zijn patient beter wordt door in hem te geloven (zoals in het geval van de angst voor de mislukking).

Doch hèèft hij het zover gebracht dan kan hij successen boeken, die niemand ter wereld hem verbeteren kan.

IMPOTENTIE VAN DEN MAN.

De moeilijkheden bij de sexuele rijping van de vrouw zijn nu behandeld en het spreekt vanzelf, dat een behandeling van die bij den man niet achterwege mag blijven.

Zoals reeds gezegd is komen deze in geringere getale voor, doch toch nog veelvuldig genoeg om er ook in dit geschrift ernstige aandacht aan te wijden. Dat de man het in dit opzicht minder moeilijk heeft dan de vrouw heeft verschillende oorzaken.

Ten eerste: de veel sterkere ontspanningsdrang, die vrijwel regelmatig bij den man aanwezig is.

Ten tweede: het gehele sexuele gebeuren is een veel grover mechanisme dan dat bij de vrouw en wordt daardoor minder gemakkelijk verstoord.

Het geslachtelijk onvermogen van den man heet *impotentie* en kan zich op velerlei wijzen uiten.

Ten einde het overzicht te vergemakkelijken brengen wij in herinnering, dat de mannelijke potentie tot stand komt door de samenwerking van de volgende componenten:

1. Libido (geslachtelijk verlangen)
2. Erectie (stijf worden van het lid)
3. Immissio (in het lichaam brengen van het lid)
4. Ejaculatio (zaadlozing)
5. Orgasmus (extase)

Wij spreken van impotentie wanneer één of meerdere componenten gestoord zijn.

Het kan natuurlijk niet de bedoeling zijn dit alles hier uitgebreid te behandelen.

Voldoende is wanneer op de belangrijkste feiten gewezen wordt; wanneer men deze in zich opneemt; zichzelf observeert, maar niet overdreven, want dan wordt men een neurasthenicus! Èn, wanneer men onvolkomenheden ontdekt of twijfelt, zich *tijdig* met zijn arts in verbinding stelt.

Het is zeer merkwaardig, dat ik hier *begin* met een oorzaak van impotentie (de angst voor de mislukking), waarmee ik bij de vrouw *geëindigd* ben.

Het gaat hier n.l. om de zozeer gevreesde:

Impotentie van de wittebroodsweken.
(„de la lune de miel")

Dit is een impotentie waardoor tengevolge van een mannelijk tekort ernstige defloratiemoeilijkheden kunnen ontstaan.

De situatie lijkt inderdaad zeer tragisch.

In hevige angst en wanhoop komt het echtpaar of de man alleen bij den arts (de meeste gevallen blijven helaas weg en *durven* geen dokter raadplegen). Vol illusies zijn zij het huwelijk ingegaan.

Zij hielden dolveel van elkaar en hun éénwording zou de kroon op hèt werk zetten!

En toen kwam de geweldige en onbegrijpelijke desillusie: de man bleek impotent!

Geweldige verslagenheid!

Bij nadere ondervraging bleek dat de libido wel aanwezig was doch dat de erectie zo goed als geheel ontbrak.

Ik kon de arme mensen gelukkig gauw geruststellen.

Het bleek een „impotentie van de wittebroodsweken" te zijn; een impotentie, die meestal vlug en duurzaam geneest wanneer hij op de juiste wijze behandeld wordt.

Hoe komt deze onschuldige vorm van impotentie tot stand?

Ik zal U de gang van zaken schetsen zoals deze veelvuldig voorkomt.

Duizenden mensen lijden aan een *minderwaardigheidsgevoel.*

Een gevoel, dat vaak in het gezin gekweekt wordt door een verkeerde opvoeding of een onjuiste houding van één of beide ouders tegenover het kind. Daarnaast laat de buitenwereld ook geen gelegenheid voorbij gaan om dit fnuikende gevoel te kweken.

Bovendien zijn er ook in de geslachtelijke ervaring van de jonge mensen feiten te noemen, die het m.w. gevoel bevorderen.

Ten eerste het zo vaak genoemde feit, dat het sexuele voorzien is en blijft van een minderwaardigheidsverklaring.

Ten tweede: de onanie, zeer frequent, die ongelooflijk veel minderwaardigheidsgevoelens en angsten kweekt en waarbij vaak de twijfel opdoemt: „Zou ik door de gevolgen van de onanie wel ooit in staat zijn de normale geslachtsdaad te kunnen stellen?"

Op de derde plaats komt daar dan voor sommigen bij, de angst voor de gevolgen van een doorstane geslachtsziekte, die — volkomen ongemotiveerd — de zo juist gestelde vraag eveneens actueel maakt. Volkomen ongemotiveerd: hoe ernstig de gevolgen van de geslachtsziekten ook kunnen zijn, zij beinvloeden niet de mogelijkheid van het op de juiste wijze uitoefenen van de coitus.

En ten vierde: menige jonge man heeft sexuele ervarin-

gen opgedaan bij prostituées. Tengevolge daarvan voelt hij zich soms met schuld beladen tegenover zijn ongerepte vrouw en bovendien is hij bang, gewend aan de minderwaardige gewoonten in de bordelen, dat hij tengevolge van dit onzuivere gedoe niet zal kunnen wennen aan het zuivere samenzijn met zijn vrouw.

Moet ik nog meer noemen om U ervan te overtuigen, dat en hoe het m.w. gevoel tot stand komt en groeit?

Tengevolge daarvan ontstaat *een gemis aan zelfvertrouwen* waarna het minderwaardigheidsgevoel weer sterker wordt: een noodlottige cirkelgang: *een circulus vitiosus* is tot stand gekomen.

En als dan de huwelijksdag nadert, de dag waarvan men zich zoveel voorstelt, dan bekruipt den man een angst, want: dan zal hij examen moeten doen en *voor een examen kan men zakken: de angst voor de mislukking.*

En de circulus vitiosus wordt dikker en dikker!

Wat een figuur zal hij slaan wanneer het mislukt..... en hoe zal zijn vrouw daarop reageren?

Hernieuwde angst; steeds minder zelfvertrouwen; de cirkel groeit nog steeds in kracht!

En àls dan de tijd gekomen is; àls dan het examen gedaan moet worden, dan is alles zò gespannen; dan is alle beschikbare energie zo opgeslokt, dat er voor het sexuele niets meer is overgebleven.... impotentie!

Welk een gelukkige tegenstelling bestaat er tussen de schijnbare ernst van de toestand en het gemak waarmee de genezing in de regel tot stand kan worden gebracht!

De cirkel moet doorbroken worden en dat kan de patient alleen onmogelijk doen. Daartoe is de medewerking van een deskundige nodig.

Een nauwkeurig ondervragen; een onderzoek; een geruststelling, dat alles in orde is; een duidelijke uiteenzet-

ting van de aard van de remmingen; een verzekering van de gunstige afloop.... de cirkel *is* doorbroken; de beterschap komt; soms met sneltreinvaart!

Zo gaat het in de andere gevallen van impotentie helaas niet altijd.

Tal van gevallen zijn veel en veel moeilijker te beïnvloeden; sommige zijn ongeneeslijk.

Evenals bij de anorgasmie van de vrouw zullen wij ook hier de voornaamste oorzaken in het kort de revue laten passeren.[1]).

Lichamelijke oorzaken.

A. *Lichamelijke ziekten.*

Impotentie kan o.a. voorkomen bij suikerziekte, sterke vetzucht en ziekten van het ruggemerg

Ik weet, dat ik slechts verstandige lezers(essen) heb, die zich *dus* door deze zin niet nodeloos ongerust zullen maken en zich niet zullen laten veranderen in neurasthenici.

Eén ding is dus noodzakelijk:

Steeds een deskundig onderzoek!

Opnieuw blijkt, dat de sexuologie slechts in handen van artsen veilig is. De knapste psycholoog zal niet in staat zijn een ziekte van het ruggemerg te diagnostiseren en niemand kan à priori uitmaken of een impotentie psychisch of physisch is.

Verder moet ik de werking op de potentie noemen van *alcohol* en *nicotine.*

Alcohol en geslachtsleven, ik wees er herhaaldelijk op,

---

[1]) Ik zal daarbij niet nader aangeven *welke* van de vijf genoemde componenten (zie blz. 85) gestoord zijn. Dit zou het geheel te uitvoerig en nodeloos gecompliceerd maken.

zijn geslagen vijanden. Schijnbaar wordt de potentie verhoogd; in werkelijkheid verminderd. Naast het chronische alcoholisme moet hierbij opnieuw gewaarschuwd worden tegen de acute alcoholroes.

Over de werking van *nicotine* zijn de meningen verdeeld.

Ik geloof, dat *overmatig* roken (voor man en vrouw) naast het feit, dat de vruchtbaarheid ten ongunste beïnvloed kan worden ook een remmende invloed uitoefent op de potentie.

In ieder geval zal men aan deze mogelijkheid moeten denken.

De therapie bestaat in het behandelen van de desbetreffende ziekten en het uitschakelen van de vergiften.

B. *Uitputtende ziekten en moeheid.*

De daardoor tot stand gekomen impotentie is vaak met groot succes te behandelen. Wanneer de langdurige ziekte voorbij is behoeft *soms* geen enkele behandeling te worden toegepast en in de gevallen waarbij dit wel nodig is, evenals in de moeheidsgevallen, beschikken wij over goede medicamenten, die soms ingenomen, soms ingespoten moeten worden.

C. *Tekort aan sexuele lading.*

Deze oorzaak komt bij den man niet vaak voor maar bestaat ontwijfelbaar. Het zijn gevallen waarbij geen enkele afwijking gevonden wordt, nòch lichamelijk, nòch geestelijk en waarbij wij een tekort aan hormoonvorming aannemen.

De therapie bestaat uit een hormoonkuur, die duur is en niet altijd met het verlangde succes bekroond wordt.

Toch mag zij als uiterste toevluchtsoord niet achterwege gelaten worden.

Dezelfde verschijnselen kunnen zich voordoen bij mannen, die zich in de overgangsleeftijd bevinden (45-55 jaar).

Wanneer onder hen huwelijkscandidaten zijn dan moeten de consequenties op sexueel gebied, vooral wanneer de vrouw veel jonger is, nauwkeurig overwogen worden en mag een huwelijk slechts plaats vinden indien *beide* partijen deze consequenties kennen en aanvaarden.

D. *Tal van vrij onbelangrijke oorzaken kunnen de mannelijke potentie beïnvloeden.* Ik noem een aantal.

a. *Phimosis,* een vernauwing van de voorhuid, die veroorzaakt, dat deze niet over de kop van de penis geschoven kan worden. Deze vaak voorkomende aandoening belemmert als regel de coitus niet in het minst.

Wanneer moeilijkheden ontstaan (pijn, abnormale stand van de penis) dan is geneeskundige behandeling nodig.

Soms kan de voorhuid er nog met kracht overheen gehaald worden, in andere gevallen is de kleine operatieve ingreep nodig, die besnijdenis heet en bij Joden en Mohammedanen in de prilste jeugd verricht wordt.

Een ander euvel van de phimosis is de ophoping van huidsmeer tussen voorhuid en eikel. Daardoor kunnen dusdanige onhygienische toestanden ontstaan, soms met zeer onaangename geur en ontsteking, dat dezelfde behandeling nodig kan zijn.

b. *Wanverhouding tussen penis en vagina.*

Indien men dit meent (veel gevallen schijnen zo te zijn, althans in de ogen van de patienten, maar zijn het in wer-

kelijkheid niet) dan kan alleen een deskundig advies uitkomst brengen.

c. Aan de onderzijde van de eikel zit een fijn bandje, dat nogal eens wondjes of puistjes vertoond en dan zò pijnlijk kan zijn, dat de coitus onmogelijk wordt.
De therapie moet geneeskundig-causaal zijn.

d. *Stroefheid en droogte van de vrouwelijke geslachtsdelen* is reeds behandeld op blz. 36/37

e. *Afscheiding bij de vrouw,* z.g. *fluor,* kan dusdanig van aard of (en) geur zijn, dat de potentie geremd wordt (dit is eigenlijk een psychische remming). Therapie alweer medisch-causaal.

f. Op de moeilijkheden van het z.g. „scharrelen" wees ik op blz. 26. Daardoor kan bij den man een impotentie tot stand komen, hetzij in de vorm van een verdwijnen van de erectie, hetzij als een *te vroegtijdige zaadlozing.*

g. Over *de vroegtijdige zaadlozing* die hinderlijke vorm van potentie, schreef ik reeds.

PSYCHISCHE REMMINGEN.

Talrijke reeds bij de vrouw genoemde psychische remmingen kunnen ook bij den man hun invloed uitoefenen, zij het, — U weet het reeds — dat de gemiddelde man daarvoor minder gevoelig is dan de gemiddelde vrouw.
Een aantal van deze remmingen kan ik zonder commen-

taar noemen omdat dit reeds vroeger gegeven is.

E. *De kwaliteit van de liefde.*

F. *Tegenzin tegen voorbehoedsmiddelen.*

G. *De „sfeer" waarin de coitus plaats vindt.*

H. *Schuldgevoelens,* hetzij in verband met een vroegere onanie; hetzij tegenover de godsdienst; hetzij tegenover de eigen vrouw in verband met een bestaande driehoeksverhouding; hetzij tegenover de Rein-leven gedachte.

I. *Fixatie aan onanie.*

J. *Een vroegere binding.*

K. *Homosexuele of perverse verlangens.*

L. *Alle mogelijke discongruenties* in de onderlinge verhouding (karakter, intellect, godsdienst enz.).

M. *Angst voor zwangerschap.*

N. *Relatieve impotentie,* die dus alleen tegenover de *eigen* vrouw bestaat in verband met uiterlijk, activiteit en spontaniteit, anorgasmie, grofbesnaardheid, ontbrekende fetisch, anti-fetischisme of metatropie.

Afzonderlijk zal ik enige woorden wijden aan een oorzaak, die ook voor de vrouw kan gelden doch volgens de ervaring bij haar veel zeldzamer voorkomt. Het is — ook hier meestal een *onbewuste* werking — een angst voor de consequenties van het huwelijk, dus:

O. *Een vlucht voor het huwelijk.*

Bewust wil men graag trouwen; onbewust wil of durft men het niet aan en hoe kan men beter het huwelijk (en

dus de consequenties) ontlopen dan door impotent te worden?

Men vlucht dus voor het huwelijk in de impotentie.

Tallozen, die niet psychologisch onderlegd zijn zullen deze gedachtengang niet willen aanvaarden, zullen er misschien om lachen: ik verzeker U, dat het in sommige gevallen zo is en niet anders.

Alweer de macht van het onbewuste over het Ik, een geheimzinnige, verborgen macht, waarvan men steeds weer, als een tipje van de sluier wordt opgelicht, onder de indruk komt.

Om welke redenen is men bang voor de consequenties van het huwelijk?

Ik zal U enige noemen.

Sommigen zijn niet flink genoeg of voelen zich niet flink genoeg om alles te aanvaarden wat samenhangt met het feit, dat men door en na het huwelijk hoofd van het gezin zal moeten zijn. De kost verdienen; kinderen verzorgen en opvoeden; de verantwoordelijkheid voor dit alles op zich nemen: men durft het niet.

Anderen zijn bang hun vrijheid te verliezen. Zij zijn daaraan zó gewend; zij weten, dat zij in het huwelijk een deel van die vrijheid zullen moeten inboeten. Dat durven zij niet aan of zij willen het niet en opnieuw: een vlucht voor het huwelijk.

Het zijn allemaal tekenen van een nog niet voldoende geestelijk-rijp zijn; van een ik-zucht, die nog niet tot het wij-begrip is uitgegroeid en dit zijn voor de therapie niet de gemakkelijkste gevallen.

Een uitvoerige analyse plus een zeer intensieve re-educatie zullen na veel moeite, tijd en kosten een verbetering *kunnen* bewerkstelligen.

Alweer voor den psycholoog een prachtige doch zeer moeilijke taak.

CURSUS VOOR DE VROUW.

Vrouwen, gij komt er in deze schriftelijke voorlichting wel heel karig af. Bij de mondelinge cursus, die U afzonderlijk van de mannen gegeven werd, kon het belangrijkste gedeelte, dat den mannen reeds verteld was, U eveneens meegedeeld worden, gevolgd door enige voor de vrouw gewichtige aangelegenheden.

Hier kan deze herhaling moeilijk plaats vinden en moet ik U verwijzen naar het voorafgaande.

En als gij dat gelezen zult hebben dan veronderstel ik, dat gij niet veel meer te vragen en ik U niet veel meer te vertellen zal hebben.

Toch wel iets.

Ik heb eens jaren geleden een brief ontvangen van een man, een dokter.

Naast waarderende woorden kreeg ik daarin een tweetal verwijten te slikken.

Ten eerste: door al mijn mondelinge en schriftelijke voorlichting maakte ik de mensen attent op allerlei mogelijke tekorten, die zij tot nu toe in hun eigen huwelijk nog nooit ontdekt hadden en waardoor ik als het ware de rust in de huwelijksverhoudingen ging verstoren en de moeilijkheden provoceerde.

Ik kan den man niet helemaal ongelijk geven; in een aantal gevallen zal ik inderdaad slapende of sluimerende

mensen wakker gemaakt hebben. Dat vind ik jammer, maar ik kan er op antwoorden, dat de struisvogelpolitiek nòg verkeerder is en dat iedere goede zaak ook nadelige kanten heeft.

Ik ben ervan overtuigd met deze voorlichting, die ik als mijn levenswerk beschouw, meer goed dan kwaad te doen en daarom volg ik mijn overtuiging.... en ik zal haar blijven volgen.

Het tweede verwijt: „Gij spreekt en schrijft altijd over den man als den „schuldige" bij huwelijksmoeilijkheden. Doet U dat ook eens aangaande de vrouw of heeft zij op dit gebied niets op haar geweten?"

Wat het laatste aangaat: Ik ken ook de tekortkomingen van de vrouw; hoe zou het ook anders kunnen na contact gehad te hebben met duizenden vrouwen en na een bijna dertigjarige echtvereniging?

Maar er zijn redenen waarom de vrouw in dit opzicht op het tweede plan gezet kan worden.

Ten eerste omdat de man de leider is van het tweetal en dus *zijn* doen en laten van een veel actievere betekenis is.

Vervolgens omdat deze tegenstelling van heersen[1]) en dienen zich weerspiegelt in beider karakter.

Bij den man domineert het ik, *het ego,* bij de vrouw staat op de voorgrond de ander, *het alter.*

En omdat door onderlinge aanpassing de scherpe kanten moeten worden afgevijld, zal dit bij den man meer moeite kosten omdat hij meer scherpe kanten heeft.

Natuurlijk kunnen bij sommige vrouwen dezelfde tekortkomingen voorkomen, die bij den man regel zijn, doch — gij weet het — dit geschrift is bedoeld voor de norm

---

[1]) „Heersen" in de zachtaardige betekenis van het woord.

en de gemiddelde vrouw is een dienende geest, met een grote mate van aanpassingsvermogen.

Toch bezit zij kwaliteiten, die hinderlijk voor het goede verloop van het huwelijk kunnen zijn en het is de bedoeling met de korte beschrijving daarvan dit boekje te besluiten.

Een van de meest typische eigenschappen van de vrouw is de *kwetsbaarheid van haar geest* en daardoor haar grote *gevoeligheid* voor indrukken.

Dit heeft natuurlijk zijn lichtzijde want daardoor krijgt het leven een wisselende vorm en kleur, die het de moeite waard maken geboren te zijn.

In dit opzicht contrasteert zij met de zakelijk-nuchtere levensvisie van den gemiddelden man en het is voor beide partijen nuttig en nodig met de tegenpool kennis te maken.

Die kennismaking is voor den man als regel aangenamer dan voor de vrouw. Zij ziet in zijn levenshouding vaak iets kouds en iets ontnuchterends, waardoor zij van de „hemel" waarin zij zo gaarne met haar gedachten vertoeft tamelijk ruw op de „aarde" wordt teruggeworpen en tòch doet zij goed zich in zijn gedachtengang in te denken omdat het geen kwaad kan als haar gevoelsleven met een deel van de mannelijke zakelijkheid en verstandelijke overwegingen vermengd wordt. Eenzijdigheid is altijd uit den boze.

Voor de verstandsmens, die de man is, is het buitengewoon nuttig en vaak ook zeer aangenaam met het gevoelsleven van zijn vrouw kennis te maken en het moet voor hem vaak een welkome gewaarwording zijn, wanneer hij, na zijn werk in de koel-zakelijke maatschappij, omringd wordt door het warme sentiment, dat van zijn vrouw uitstraalt.

Maar.... er is geen licht zonder schaduw; ook hier niet.

Die vaak zo pikante gevoeligheid slaat maar al te gemakkelijk en al te dikwijls om in *overgevoeligheid* en daardoor kan de vrouw in een toestand geraken, die zeer gevaarlijk is voor de man-vrouw verhouding.

De overgevoeligheid uit zich dan in een zeer hinderlijke stoornis van het geestelijke evenwicht, die den partner geducht kan prikkelen en tot de ernstigste twisten aanleiding kan geven.

Ieder's geestelijk evenwicht kan natuurlijk verstoord worden, maar het is een wantoestand wanneer dit onophoudelijk door minimale invloeden tot stand komt.

Dan ontstaat een *onberekenbaarheid* omdat iedere vroegere toezegging door hernieuwde invloeden ongedaan wordt gemaakt; dan ziet men een vrouw voor zich, die in haar overgevoeligheid zich ieder ogenblik op-de-teentjes-getrapt voelt waardoor tenslotte een dusdanig humeur ontstaat, dat het beeld van „de geliefde vrouw" al spoedig vervaagt.

Bovendien brengt die overgevoeligheid een belangrijke mate van *suggestibiliteit* met zich mee, d.w.z. dat zij buitengewoon gevoelig is voor de opvatting van anderen; door hen soms zeer gemakkelijk te overtuigen is, waardoor het niet veel moeite kost een éénmaal bij haar bestaande mening of besluit in het tegendeel te doen veranderen. Hierdoor komt een *wispelturigheid* tot stand, die bij de gemiddelde vrouw niet zeldzaam is en die ook alweer een bron van moeilijkheden met haar man kan vormen.

Een verdere eigenschap waarvan ik niet durf zeggen, dat zij specifiek „vrouwelijk" is, doch die naar mijn mening bij vrouwen vaker voorkomt dan bij mannen is het

mokken, het vasthouden aan wat eens gebeurd is en het daardoor moeilijk kunnen vergeten.

Vergeven valt hun met hun groot hart niet moeilijk; vergeten is echter evenzeer van node. Althans vergeten in die zin, dat men niet altijd blijft „kankeren"; dat het éénmaal voorgevallene niet steeds weer voor de voeten gegooid wordt!

Ik beschouw dit als een buitengewoon gevaarlijke eigenschap voor de huwelijksverhouding.

Wanneer er moeilijkheden of onaangenaamheden zijn geweest dan moet men, na ernstig doorpraten, elkaar vergeven of niet vergeven. Doch doet men het eerste dan dient het loyaal te gebeuren en daarbij is voor „mokken" geen plaats.

Ik ga nu over een ander onderwerp spreken.

Zoals wij weten domineert in het leven van de vrouw de gevoelsfactor en in dat van den man de verstandsfactor.

Hij is degeen, die werken moet; die zaken moet doen; die de kost moet verdienen.

En wat is het zakelijkste van alle zakelijke dingen?

Geld.

Het is dus te begrijpen, dat de instelling van den man en de vrouw tegenover deze zeer materiele materie verschillend is.

En wel in die zin, dat geld voor den man meer betekent dan voor de vrouw. Niet dat zij er geen belang in stelt en het niet wenst uit te geven: integendeel, doch zij kent de waarde ervan in mindere mate dan de man.

Daardoor ontstaan ook in goede huwelijken veel moeilijkheden en soms grote twisten naar aanleiding van dat aardse slijk, niet zelden gevolgd door een belangrijke verwijdering van elkaar.

Beide partijen hebben zich in dit opzicht te herzien.

De vrouw door er niettegenstaande haar opvatting, dat „geld toch heus niet het voornaamste is" voor te zorgen, de tering naar de nering te zetten en de man door de rem, die hij in geldelijk opzicht soms prophylactisch (voorbehoedend) op zijn vrouw heeft gezet wat losser te draaien.

Veel kan gewonnen worden als man *en* vrouw precies op de hoogte zijn van *alle* geldelijke verhoudingen zowel wat bezit als wat inkomen en uitgaven betreft.

En hieraan ontbreekt zeer veel; ik ken tal van vrouwen, ook in prima huwelijken[1]), die niets weten van de financiele toestand van het gezin.

Het argument van den man, dat ik eens hoorde, n.l. dat hij zodoende zijn vrouw naast haar andere zorgen de financiele kon besparen, was wel goed bedoeld maar m.i. toch verkeerd.

Wanneer de financiele tegenslag, die vaak niet uitblijven kàn, gekomen is, dan komt hij in deze gevallen voor de vrouw dubbel aan.

Daarnaast lijkt het mij verstandig een begroting voor diverse uitgaven op te maken en de vrouw naast de huishoudelijke uitgaven ook de verantwoordelijkheid op te dragen van enige andere groepen van uitgaven.

Dit zal haar werkelijksheidszin in geldelijk opzicht ten goede komen.

Tot slot: indien het enigszins mogelijk is laat dan de vrouw ook wat geld beschikbaar hebben voor zichzelve: zij kan dan daarvoor de kleinigheden kopen, die wat meer kleur in haar leven brengen. Doe dat mannen, ook al vindt *gij* het misschien „flauwe kul"!

---

[1]) „Prima", voor zover men een huwelijk als buitenstaander bekijken kan. De meesten zouden ontsteld zijn als zij de bijzonderheden, die vo r iedereen verborgen worden gehouden, uit tal van z.g. „goede" huwelijken kenden.

Wedden, dat zij àls gij er toe overgaat toch een deel ervan voor de kinderen of voor U besteedt?

Vrouwen, ik kom nu tot iets, dat ook in dit geschrift al behandeld is, doch dat ik in dit verband toch nog naar voren wil brengen omdat het zo vaak in het vergeetboek raakt.

Destijds wees ik den man op de noodzakelijkheid van belangstelling te tonen in de interessen van zijn vrouw.

Omgekeerd wijs ik thans de vrouw op het dringende van *haar belangstelling in het werk van den man.*

De man is voor zijn werk geboren; zijn arbeid is de belangrijkste factor in zijn leven, zodat het begrijpelijk is, dat een belangstelling van de zijde van zijn vrouw de onderlinge band verinnigen zal, evenals een gemis aan interesse het tegendeel tengevolge zal hebben.

Aan deze tekortkoming maakt menige vrouw, die opgaat in haar kinderen en haar huiselijke arbeid zich schuldig.

Het ideaal op dit gebied is, dat er tussen man en vrouw samenwerking bestaat; wanneer zij hem op één of andere wijze bij zijn werk kan helpen.

De vrouw, die opgaat in haar kinderen en haar huiselijke arbeid: ziet hier een nieuw gevaar voor de echtelijke verhouding.

En veel vrouwen zijn zo.

Daar is eerst — ook hierover schreef ik reeds — de vrouw, die in de allereerste plaats moeder is en dan pas echtgenote.

Dat daarbij de belangen van den man in de knel komen spreekt vanzelf en dat daardoor de verhouding verkoelen

kan niet minder.

Zo goed als ik destijds ervoor pleitte, dat de man een deel van zijn vrije tijd voor de vrouw *moet* beschikbaar stellen, zozeer pleit ik er thans voor, dat de vrouw niet dusdanig in haar moederlijkheid opga, dat de man zich als een quantité négligeable gaat beschouwen met alle gevolgen vandien.

En dan de *huissloof*, de vrouw voor wie de grootste zorg het huishouden is! Voor wie het kloppen van de bedden; het stof op de plinten; het poetsen van de koperen roeden en de „goeie beurt", die alles op zijn tijd moet hebben, van levenbeslissende betekenis zijn.

Die alleen maar weet te sloven, te sjouwen en te slaven en voor wie het summum van geluk betekent, dat alles in huis glimt en blinkt.

Die geen tijd voor andere dingen weet te vinden en dus ook niet voor haar man.

Zorgt er voor vrouwen, niet tot een dusdanig type te worden, want daardoor zal uw man van U vervreemden.

Nog meer, omdat *uw uiterlijk, uw toilet* en *uw verzorging* bij al die huissloverij danig in de verdrukking zullen komen.

Een nieuwe bron van moeilijkheden: *kleding* en *verzorging.*

De meeste mannen zijn gesteld op een prettige, variërende kleding en op een verzorgd geheel.

Ontbreken deze dan is alweer een kiem van moeilijkheden geboren.

Maar al te vaak denkt de vrouw, ook zij die geen huissloof is, dat zij nu zij eenmaal getrouwd is niet meer de nodige aandacht aan haar kleding behoeft te besteden.

„Ik heb nu toch een man; wat kan *mij* nu nog gebeuren?"

Psychologisch volkomen fout gedacht; het is vaak al moeilijk genoeg een man te krijgen; het is niet zelden nòg moeilijker hem te behouden.

En hierbij is het nodig, dat men zijn man door kleding en verzorging duurzaam weet te bekoren.

Daarbij pleit ik niet voor grote uitgaven: met weinig geld en de nodige smaak is op dit gebied veel te bereiken.

En al zijn veel mannen niet altijd in staat te zien wanneer hun vrouw wat nieuws aan heeft (een zich vaak herhalende desillusie voor vele vrouwen), toch stellen zij het op prijs, dat hun vrouw er fris en vlot gekleed uitziet, liefst met wat variatie.

Hetzelfde geldt voor het uiterlijk.

U kent mijn haatinstelling tegen „make up" in de slechte betekenis van het woord: oranje wangen en lippen; houtskoolstreepjes als wenkbrauwen en geschilderde oogwimpers.

Maar een bescheiden en smaakvolle „make up" is daarentegen een machtig bekoringsmiddel voor den man.

Goed verzorgd en opgemaakt haar; wat poeder; wat „rouge" bij sterke bleekheid.... gaat U zelve maar verder: ik ben geen schoonheidsspecialist. In de wijze van deze verzorging kan men vaak een weerspiegeling zien van het karakter van de vrouw.

En dan tenslotte wat de sexuele verhouding aangaat:

Wanneer van beide kanten de neiging tot aanpassing bestaat, weest uw man dan zo veel mogelijk ter wille. Doch bedenkt, dat de overwinning, die *te* gemakkelijk behaald wordt, door velen niet gewaardeerd wordt.

Begrijpt dat goed en leert, — voor zover uw intuïtie U deze weg nog niet gewezen heeft — dat de ware bekoring

slechts kan bestaan uit een gecombineerd spel van aantrekken *èn* afstoten.

Het is de kunst voor de vrouw in dit opzicht de juiste nuances te vinden!

En als allerlaatste waarschuwing:

Vrouwen, gij weet, dat wij mannen zoveel scherpe kanten hebben, die afgeslepen moeten worden.

Begrijpt dan, dat dit tijd, soms veel tijd kost.

Ziet, als het niet snel genoeg naar uw zin gaat, wat door de vingers, legt alsjeblieft niet op alle slakken zout en zorgt vooral te beschikken over het nodige *geduld.*

Wanneer zo, dus met medewerking van *beide* kanten gehandeld wordt, dan bestaat de kans, dat uw huwelijk een glimp zal vertonen van het aardse paradijs, dat de dichters van alle eeuwen hebben bezongen.
